

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» города Бийска Алтайского края**

«Рассмотрено» на МО учителей физической культуры МБОУ «СОШ № 1» О.А. Лычагина. _____ Протокол №__5_ «30»__05__2023г	«Согласовано» Зам. директора МБОУ «СОШ № 1» по УВР _____Л.Р.Замятина «21» августа 2023г .	«Принято» Педагогическим советом МБОУ «СОШ №1» Протокол № 1 «26» августа 2023г.	«Утверждено» Директор МБОУ «СОШ № 1» _____О.А. Киреева Приказ № 399 от «22» августа 2023 г.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа по физической культуре для 11 А, Б, В классов

наименование учебного предмета, курса, класс

общеобразовательный

(уровень: базовый, профильный,

Учитель: Лычагина Ольга Александровна

Квалификационная категория: высшая

2023/2024 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Планируемые образовательные результаты	5
2. Содержание учебного предмета	7
3. Тематическое планирование	15
4. Приложение 1. Календарно-тематическое поурочное планирование	16
5. Лист внесения изменений	18

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- приказа Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

приказ Министерства просвещения России от 21 сентября 2022 года № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

приказ Министерства просвещения РФ от 21 июля 2023 года № 556 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

приказа МБОУ «СОШ № 1» от 29.05.2020 № 135 «Об утверждении основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ № 1»;

- приказа МБОУ «СОШ № 1» от 21.08.2023 № 397 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2023 / 2024 учебный год МБОУ «СОШ № 1»;
- приказа МБОУ «СОШ № 1» от 07.06.2023 № 348 «Об утверждении Учебного плана основного общего образования на 2023 / 2024 учебный год МБОУ «СОШ № 1»;
- приказа МБОУ «СОШ № 1» от 14.05.2018 № 183 «Об утверждении Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «СОШ № 1»;

на основании авторской рабочей программы предметной линии учебников

Программа по физической культуре для 11-х классов составлена на основе нормативных документов:

- федеральный государственный образовательный стандарт (среднего) общего образования;
- авторской программы основного общего образования А. П. Матвеева. Физическая культура 10-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 10-11 классы: Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 классы : рабочая программа / А. П. Матвеев. — М. : Вентана-Граф, 2017.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно годовому календарному учебному графику программа для 11 классов предусматривает обучение физической культуре в объеме **3 часа в неделю, 105 часа в год**. Согласно авторской программе 106 часов в год.

В образовательных организациях Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования,

отводится учебное время из расчета 3 часа в неделю в 11 классах. Кроме этого, на преподавание предмета может выделяться дополнительный четвертый час из регионального (национально- регионального) компонента или компонента образовательной организации.

Основными формами учебной деятельности по освоению программного материала являются уроки физической культуры и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). В старшей школе, как и на других ступенях образования, уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно- тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам направленности учебного материала могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые — с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, формируют умения и навыки по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков составляет не больше 5—6 минут, в нее включаются как ранее разученные так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану). Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты.

Образовательный компонент включает в себя пояснение и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения соответствующей педагогической задачи. В-третьих,

продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 минут.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительными особенностями планирования этих уроков являются:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: развитие гибкости, координации движения, быстроты, силы (скоростно-силовые и собственно-силовые способности), выносливости (общей и специальной). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся чаще всего как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки. Во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие сведения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также представления о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7—9 минут)урока;
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин)режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются. При планировании учебных занятий образовательным организациям рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания тем «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента, а также за счет третьего урока физической культуры. Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10—11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения. При определении вида спорта для углубленного изучения учитываются интересы большинства учащихся, имеющиеся в школе спортивные традиции и наличие квалифицированных учителей (тренеров), а также популярность и массовость данного вида спорта в конкретном регионе. Если принимается решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет уменьшения часов по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

УМК

Предмет	Физическая культура
Класс	11

Авторская программа	Программа по физической культуре А.П. Матвеева (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 классы : рабочая программа / А. П. Матвеев. — М. : Вентана-Граф, 2017.
Учебник для учащихся (издательство, год выпуска)	учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 10-11 классов/ А. П. Матвеев. — М. : Вентана-Граф, 2016.
Методические рекомендации для учителя(издательство, год выпуска)	Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10-11 классы / Физическая культура. Базовый уровень : 10—11 классы : методическое пособие / А. П. Матвеев. — М. : Вентана-Граф, 2017.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоро-вья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях. Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения в старшей школе в процессе освоения содержания предмета физической культуры выпускники будут демонстрировать

постоянный рост результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно- оздоровительной деятельности и массового спорта;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой. Выпускник получит возможность научиться:

— характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

— самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);

— характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек); — проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

— осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и

спортивнооздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

— определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании масс тела;

— планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами; тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

— пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

— выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

— выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

— выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

— выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно- структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья.

Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической

культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой).

Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши). Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575)

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

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575)

Ссылка на нормативы комплекса ВФСК «ГТО». (<https://www.gto.ru/norms>)

ВСТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или на 3 км	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекла-	-	-	-	11	13	19
--	--------------------------------------------------------	---	---	---	----	----	----

	дине (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)*	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	Или кросс на 3 км(по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	Или кросс на 5 км (по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30			

10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
12.	Стрельба из пневматической винтовки из по-	15	20	25	15	20	25
	ложения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольн. упражн.	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низк/	средн	высок.	низкий	средн.	высок
1	Скоростные	Бег 30 м. сек.	16 17	5,2 и ниж 5,1	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	4,4 и выш 4,3	6,1 и ниж 6,1	5,9 5,3 5,9 5,3	4,8 и выш 4,8
2	Координационные	Челночн. бег 3x10 м, сек	16 17	8,2 и ниж 8,1	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	7,3 и выш 7,2	9,7 и ниж 9,6	9,3 8,7 9,3 8,7	8,4 и выше 8,4

3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниж 190	195 210 205 220	230 и в. 240	160 и н. 160	170 190 170 190	210 и выш 210
4	Вынослив.	бминутный бег, метры	16 17	1100 и н. 1100	1300 1400 1300 1400	1500 в. 1500	900 ниже 900	1050 1200 1050 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из по- ложен.сид я, см	16 17	5 и ниже 5	9 – 12 9 – 12	15 выше 15	7 и ниже 7	12 – 14 12 - 14	20 выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ни- же 5	8-9 9-10	11 више 12	6 и ни- же 6	13-15 13-15	18 выше 18

Контроль и оценивание достижения планируемых образовательных результатов

При реализации данной рабочей программы осуществляются виды и способы контроля планируемых образовательных результатов, представленные в указанной ниже таблицы.

Формы контроля и учета достижений обучающихся

Обязательные формы и методы контроля	Иные формы учета достижений		
текущая аттестация	итоговая (триместр, год) аттестация	урочная деятельность	внеурочная деятельность

<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение - опрос - проверочная беседа - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование - выполнение тестовых испытаний ГТО 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ динамики текущей успеваемости учебные нормы контрольная проверка 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в соревнованиях - активность в проектах и программах внеурочной деятельности
		<ul style="list-style-type: none"> - портфолио - анализ психолого-педагогических исследований 	

Формы контроля и учета достижений обучающихся по предмету физическая культура 11 класс

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений до начала и после выполнения заданий. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточку-задание с вопросами и несколькими ответами на них. Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности.

Для оценки техники владения двигательными действиями (умения и навыки) используют следующие методы: метод открытого наблюдения (заключается в том, что учащиеся знают кого и что будет оценивать учитель) и скрытого наблюдения (учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий), вызов (используется для выявления достижений отдельных учащихся в освоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательных действий), метод упражнений (предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качество выполнения домашних заданий).

Используется комбинированный метод, который заключается в том, учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качества освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в форме зачётов на уроке

Знания о физической культуре (1 раздел)

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие **методы**:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация знаний учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Способы самостоятельной деятельности (2 раздел)

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физическое совершенствование (3 раздел)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Способы самостоятельной деятельности	8
3	Физическое совершенствование	91
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	32
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	35
3.4	Национально-региональные формы занятий физической культурой	10
	Всего часов	105

**Тематическое поурочное планирование учебного предмета
«Физическая культура», 11 класс на 2023/2024 уч.год**

№ п/по бщи й)	№ п/п (раделам и темам)	Планируемая дата	Тема урока
Знания о физической культуре			
1	1.1		Физическая культура в жизни современного человека. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление
Способы самостоятельной деятельности			
2	2.1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой
3	2.2		Оказание первой помощи на занятиях физической культурой
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность			

4	3.2.1		Футбол: закрепление основных технических приемов
5	3.2.2		Футбол: закрепление основных технических приемов
6	3.2.3		Футбол: учебная игра
7	3.2.4		Футбол: практика судейства соревнований
8	3.2.5		Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)
9	3.2.6		Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)
10	3.2.7		Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)
11	3.2.8		Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)
Физическое совершенствование. Национально-региональные формы занятий физической культурой			
12			Национальные игры и виды спорта
13	3.4.2		Национальные игры и виды спорта
14	3.4.3		Национальные игры и виды спорта
15	3.4.4		Национальные игры и виды спорта
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
16	3.1.1		Комплекс упражнений производственной гимнастики
Физическое совершенствование. Национально-региональные формы занятий физической культурой			
17	3.4.5		Национальные игры и виды спорта
18	3.4.6		Национальные игры и виды спорта
19	3.4.7		Национальные игры и виды спорта
Способы самостоятельной деятельности			
20	2.3		Организация самостоятельных занятий физической культурой. Расчеты физической работоспособности

Знания о физической культуре			
21	1.2		Физическая культура в жизни современного человека. Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
22	3.1.2		Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики
Знания о физической культуре			
23	1.3		Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Здоровье как главная человеческая ценность. Физическая культура и физическое здоровье
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
24	3.1.3		Способы лечебного массажа
Способы самостоятельной деятельности			
25	2.4		Организация самостоятельных занятий физической культурой. Работоспособность человека и ее фазовый характер
26	2.5		Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность			
27	3.2.9		Баскетбол: закрепление основных технических приемов
28	3.2.10		Баскетбол: закрепление основных технических приемов
29	3.2.11		Баскетбол: учебная игра
30	3.2.12		Баскетбол: практика судейства соревнований
31	3.2.13		Баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности
32	3.2.14		Баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности
33	3.2.15		Баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности
34	3.2.16		Баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности
35	3.2.17		Плавание: совершенствование техники
36	3.2.18		Плавание: совершенствование техники
37	3.2.19		Плавание: совершенствование техники
Способы самостоятельной деятельности			
38	2.6		Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. Системная организация тренировочного процесса

Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
39	3.3.1		ОРУ на материале баскетбола для развития физических качеств
40	3.3.2		ОРУ на материале баскетбола для развития физических качеств
41	3.3.3		ОРУ на материале баскетбола для развития физических качеств
42	3.3.4		ОРУ на материале баскетбола для развития физических качеств
43	3.3.5		ОРУ на материале баскетбола для развития физических качеств
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
44	3.1.4		Комплекс упражнений производственной гимнастики
45	3.1.5		Комплексы упражнений на регулирование массы тела
46	3.1.6		Комплекс упражнений зрительной гимнастики
47	3.1.7		Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность			
48	3.2.20		Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения
			на лыжах
1 полугодие			
49	3.2.21		Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах
50	3.2.22		Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах
51	3.2.23		Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах
52	3.2.24		Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах
53	3.2.25		Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах
54	3.2.26		Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах
55	3.2.27		Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах
Способы самостоятельной деятельности			

56	2.7		Организация самостоятельных занятий физической культурой. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
57	3.3.6		ОРУ на материале лыжных гонок
58	3.3.7		ОРУ на материале лыжных гонок
59	3.3.8		ОРУ на материале лыжных гонок
60	3.3.9		ОРУ на материале лыжных гонок
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность			
61	3.2.28		Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений
62	3.2.29		Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
63	3.3.10		ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики
64	3.3.11		ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики
65	3.3.12		ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
66	3.1.8		Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки
Физическое совершенствование. Национально-региональные формы занятий физической культурой			
67	3.4.8		Национальные игры и виды спорта
68	3.4.9		Национальные игры и виды спорта
69	3.4.10		Национальные игры и виды спорта
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
70	3.1.9		Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний
Знания о физической культуре			
71	1.4		Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Физическая культура и психическое здоровье человека
72	1.5		Комплекс упражнений антистрессовой гимнастики
73	1.6		Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность			

74	3.2.30		Волейбол: закрепление основных технических приемов
75	3.2.31		Волейбол: учебная игра
76	3.2.32		Волейбол: практика судейства соревнований
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
77	3.3.13		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
78	3.3.14		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
79	3.3.15		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
80	3.3.16		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
81	3.3.17		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
82	3.3.18		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
83	3.3.19		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
84	3.3.20		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
85	3.3.21		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
86	3.3.22		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
87	3.3.23		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
88	3.3.24		ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств
Способы самостоятельной деятельности			
89	2.8		Организация самостоятельных занятий физической куль-
			турой. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом
Знания о физической культуре			
90	1.7		Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Физическая культура и нравственное здоровье
91	1.8		Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Адаптация организма. Фазовый характер адаптации
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
92	3.1.10		Комплекс упражнений зрительной гимнастики
93	3.1.11		Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики

Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
94	3.3.25		ОРУ на материале легкой атлетики для развития физических качеств
95	3.3.26		ОРУ на материале легкой атлетики для развития физических качеств
96	3.3.27		ОРУ на материале легкой атлетики для развития физических качеств
97	3.3.28		ОРУ на материале легкой атлетики для развития физических качеств
98	3.3.29		ОРУ на материале легкой атлетики для развития физических качеств
Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
99	3.3.30		ОРУ на материале футбола для развития физических качеств
100	3.3.31		ОРУ на материале футбола для развития физических качеств
101	3.3.32		ОРУ на материале футбола для развития физических качеств
102	3.3.33		ОРУ на материале футбола для развития физических качеств
103	3.3.34		ОРУ на материале футбола для развития физических качеств
104	3.3.35		ОРУ на материале футбола для развития физических качеств
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
105	3.1.12	23.05-28.05	Комплекс упражнений антистрессовой гимнастики
2 полугодие			
Итого: общее количество часов за учебный год: 105 часов			

График сдачи нормативов и контрольных упражнений

№ п/п	Формы контрол я	Тема	Дата	Колво часов	Примечания
1	зачет	Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)		1	
2	тест	Комплекс упражнений производственной гимнастики		1	

3	зачет	Физическая культура в жизни современного человека. Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры		1	
4	зачет	Баскетбол: практика судейства соревнований		1	
5	зачет	Плавание: совершенствование техники		1	
6	зачет	Комплексы упражнений на регулирование массы тела		1	
7	зачет	Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах		1	
8	зачет	Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах		1	
9	зачет	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки		1	
10	зачет	Комплекс упражнений антистрессовой гимнастики		1	
11	зачет	Волейбол: практика судейства соревнований		1	
12	зачет	ОРУ на материале волейбола для развития физических качеств		1	
13	зачет	ОРУ на материале легкой атлетики для развития физических качеств		1	
14	устный опрос	ОРУ на материале футбола для развития физических качеств		1	

Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись представителя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки
