

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «об образовании в Российской Федерации» (от 29. 12. 2012 г. №73-ФЗ) (ред. Ст 04. 08. 2023);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 12. 2010г. №1897 (редакция от 7 декабря 2022 г. №568);
3. Федеральная образовательная программа основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18. 05. 2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования");
4. Федеральные рабочие программы воспитания. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18. 05. 2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2. 4. 3648- 20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09. 2020 №8; СанПиН 1. 2 3685- 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 01. 2021 №2);
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;
7. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №52 (протокол от 26. 08. 2022 № 1 Педагогического Совета);
8. Учебный план МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;

9. Учебный календарный график МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В на текущий учебный год;

10. «Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М Я Виленского, ВИ Ляха. 10-11 классы»: учебник для общеобразовательных организаций / базовый уровень / ВИ Лях. 3-е изд – Просвещение 2020.

11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе рассчитана на 34 учебные недели

1. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально
- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью физической работоспособностью осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися

младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
Бег 100 м	14,3 с	17,5 с	
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз	
Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см	
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с	

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м с использованием четырехшажного варианта

бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Конькобежный спорт *При освоении учащиеся должны знать:*

Как вести себя на льду. При каком температурном режиме можно заниматься. Как правильно падать. Как оказать помощь при травме.

При освоении учащиеся должны уметь:

Правильно подобрать коньки. Кататься по прямой. Скользить на одном коньке. Делать повороты. Кататься по кругу. Кататься спиной вперед. Тормозить двумя способами. Уметь группироваться при падении.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы факультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по

легкоатлетическому четырехборью бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные

техничко- тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно- оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью бег 100 м прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласовывать свое поведение с интересами коллектива;

при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных

способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История возникновения комплекса ГТО. Возрождение современного комплекса ГТО. Как правильно сдавать нормативы ГТО.

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, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), 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, Основы начальной военной физической подготовки, 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 по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (курение, алкоголизм, наркомания), 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 навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции,

освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки

Элементы йоги

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля,

освоенных ранее.

Физическое совершенствование.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На 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 баскетбола. Игра по правилам

Волейбол На совершенство -	На совершенствование техники ведения мяча
вание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
На совершенствование техники подач мяча	На совершенствование техники защитных действий
На совершенствование техники нападающего удара	На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
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 волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>
<p>На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, пайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>
<p>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>
<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения</p>

	<p>мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы</p> <p>воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры</p> <p>Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости</p> <p>игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

<p>Основная направленность</p>	<p>11 классы</p>	
<p>На совершенствование строевых упражнений</p>	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p>	

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь;
и упоров	согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом; подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	толчком двух ног вис углом Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120 см (10 кл) и 120- 125 см (11 кл)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см стойка на руках с помощью кувырок назад через стойку на руках с помощью Переворот бо - ком; прыжки в глубину, высота	Сед углом, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

	150- 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	
На развитие координационных способностей	Комбинации обще развивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	

На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	11 классы
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 м Эстафетный бег
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000 м 3000м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м</p> <p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и п, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты старты из различных и п, бег с ускорением с максимальной скоростью изменение темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и п в цель и на дальность

	обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Конькобежный спорт. Передвижение на коньках. Повороты, торможения, скольжение, преодоление препятствий

Плавание. Овладение знаниями: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема урока	Кол часов - во
1	Инструктаж по технике безопасности. История возникновения комплекса ГТО. Низкий старт (30 м). Стартовый	1

	разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м).	
2	Новый комплекс ГТО Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Как сдавать нормы ГТО Техника бега по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
3	Бег на короткие дистанции (60 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м-норматив ГТО Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1
4	Прыжок в длину с места. – норматив ГТО Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки Развитие выносливости Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание.	1
5	Прыжок в длину на результат– норматив ГТО Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
6	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию Опрос по теории олимпийского движения. Метание гранаты на дальность– норматив ГТО	1
7	Бег до 15 мин с преодолением горизонтальных препятствий. Кроссовая подготовка Бег 16 мин ОРУ Преодоление горизонтальных препятствий	1
8	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Кросс 2000м- норматив ГТО Правила соревнований по кроссу. Преодоление препятствий	1
9	Бег (24 мин). Преодоление вертикальных препятствий ОРУ. Учебная игра. Развитие физической выносливости в преодолении горизонтальных препятствий	1
10	Развитие физической выносливости в преодолении горизонтальных препятствий. Техника бега. Развитие выносливости в преодолении вертикальных препятствий. Бег 3000м– норматив ГТО.	1
11	Учебная игра. Ведение, передача, перехват мяча. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра	1
12	Техника перехвата баскетбольного мяча. Учебная игра с применением изученных элементов. Двухсторонняя игра. Ведение мяча с сопротивлением Передача мяча в	1

	движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции Быстрый прорыв	
13	Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
14	Двухсторонняя игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
15	Гимнастика Инструктаж по техника безопасности Акробатика Упражнения на развитие двигательных качеств. Повороты в движении. Висы и упоры Развитие силы	1
16	Упражнение на силу Подтягивание. В висе -толчком двух ног вис углом (дев), подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись (юн)	1
17	Повороты в движении ОРУ с гантелями Толчком двух ног вис углом (дев), Упражнения с гантелями Подъем разгибом (юн)	1
18	Повороты в движении Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая связка Развитие силы Висы и упоры Повороты в движении Лазание по канату. Развитие силы Висы – подъем переворотом (юн)	1
19	Повороты в движении Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Кувырок вперед, назад Стойка на лопатках. Равновесие. Развитие силы (дев) Лазание без ног. Упражнения на силу – упражнения с гантелями Упражнения на гимнастической скамейке (юн)	1
20	Повороты в движении ОРУ с гантелями Равновесие. (Д) Подъем разгибом Упражнения на силу – упор на брусьях. Упражнения на матах (Ю)	1
21	Лазание по канату в 3 приема. Равновесие Развитие силы Подъем переворотом Ю Подтягивание в висе– норматив ГТО ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	1
22	Развитие скоростно – силовых качеств Акробатика - сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад Подъем разгибом до седа ноги врозь Ю	1
23	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад Развитие координационных способностей Стойка на голове Ю	1
24	Стойка на руках (с помощью ю). Стоя на коленях, наклон назад Развитие координационных способностей	1

	Длинный кувырок. Стойка на голове. Угол в упоре на брусках. Ю	
25	Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад ОРУ со скакалками Опорный прыжок через коня. Длинный кувырок Ю	1
26	Гимнастическая полоса препятствия. Комбинация из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок через коня. Стойка на руках. Переворот боком Упражнения на силу. Ю	1
27	Развитие скоростно-силовых качеств Опорный прыжок - отталкивание. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств	1
28	Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок – приземление. Акробатика из разученных элементов. Опорный прыжок Развитие силы	1
29	Акробатика из разученных элементов. Развитие гибкости Акробатика из разученных элементов. Развитие координации	1
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями Толчком двух ног вис углом Развитие силы	1
31	Техника безопасности при занятиях коньками Температурный режим Утомление, переутомление. ОФП	1
32	Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Скольжение с опорой на 2 ноги, на одну ногу. Старт.	1
33	Скольжение на 2 ногах, на одной ноге. Старт. Бег по прямой Техника толчка. Равновесие. Торможение «Упором». Бег по прямой	1
34	Отталкивание и скольжение. Торможение «Упором». Повороты рулением. Особенности проведения закаливающих процедур Разбег из 2-3 шагов и скольжением на обеих сомкнутых ногах	1
35	Торможение. Повороты Бег по виражу. Приемы переноса тяжести тела на опорную ногу. Разбег с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками Повороты	1
36	Разбег с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками	1
37	Разбег из 2-3 шагов с переходом на двухопорное скольжение.	1

38	Катание длинным шагом Поворот после скольжения	1
39	Основные меры по оказанию первой помощи при травмах. Катание по кругу. Прыжки при скольжении по прямой и по кругу	1
40	Повороты торможение при катании в разных направлениях. Правила катания на катке. Катания спиной вперед Скольжение на одном коньке с изменением направления	1
41	Здоровый образ жизни Катание спиной вперед по кругу. 500 м Техника бега по кругу	1
42	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
43	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1
44	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	1
45	Сочетание приемов: прием передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств	1
46	Прямой нападающий удар из 2 и 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	
47	Учебная игра. Развитие координационных способностей	
48	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
49	Техника безопасности на уроках л/а и спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением Развитие скоростно-силовых качеств	1
50	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Учебная игра.	1
51	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
52	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Приземление Челночный бег.	1
53	Бег 15 мин Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1

54	Бег (16мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1
55	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Развитие выносливости	1
56	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	1
57	Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
58	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
59	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1
60	Бег (25 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
61	Бег (25 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Игры	1
62	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Развитие выносливости	1
63	Бег 2000 м на результат– норматив ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств	1
64	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон Развитие скоростно-силовых качеств	1
65	100 м на время. Метания. Развитие выносливости	1
66	Бег 3000 м на результат– норматив ГТО.. Развитие скоростно-силовых качеств	1
67	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
68	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1