

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Крюковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Крюковской СОШ

Приказ от 31.08.2022 г. № 204 - ОД

Подпись руководителя \_\_\_\_\_ Г.А.Молчанова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

Уровень общего образования (класс):

**среднее общее образование, 11 класс**

Количество часов **99**

Учитель **Бятенко Александр Дмитриевич**

Программа разработана на основе

Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зланевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,

травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области физической культуры:**

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь;**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

### Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

## 2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

### Содержание учебного предмета:

#### Легкая атлетика

##### *Спринтерский бег*

Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.

Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Бег на результат (100 м). Игра в стритбол

##### *Прыжки в длину с разбега*

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 шагов разбега. Отталкивание, полёт и приземление. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину на результат. Игра в баскетбол.

##### *Бег на длинные дистанции*

Бег (3000 м-м, 2000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол.

##### *Метание гранаты*

Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Правила техники безопасности. Метание гранаты на результат. Игра в баскетбол.

#### **Кроссовая подготовка**

##### *Кроссовый бег*

Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в равномерном темпе (20 мин). Бег в равномерном темпе (25 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Игра в волейбол. Бег на результат (3000 м). (дев.) Бег на результат (4000 м). (юн.)

#### **Спортивные игры**



### *Волейбол*

Стойки и передвижения игроков по площадке. Верхняя передача мяча в парах, тройках и четвёрках. Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Игра под сеткой пасующего. Прямая верхняя подача мяча на точность по зонам. Приём подачи. Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Приём нападающего удара. Защита от нападающих ударов. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Тактические действия игроков в нападении. Позиционное нападение со сменой места. Тактические действия игроков в защите. Защита «углом назад».

### *Баскетбол*

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Жонглирование мячом. Дриблинг с ведением мяча. Учебная игра. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Броски в кольцо из близких и средних дистанций. Учебная игра в стритбол. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1). Штрафной бросок на результат. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Тактические действия команды в нападении. Нападение против личной защиты. Тактические действия команды в защите. Индивидуальные действия в защите (*перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча*). Нападение через центрального. Зонная защита. Действия игроков при зонной защите. Учебная игра с применением технических и тактических приёмов. Судейская жестикуляция. Судейская практика.

### **Гимнастика**

#### *Строевые упражнения*

Повороты в движении. Перестроение в колонне и шеренге. Строевой шаг в колонне с песней.

#### *Висы. Упражнения в равновесии.*

ОРУ с гантелями. Связка из ранее изученных упражнений.. Подтягивание на перекладине.

Развитие силы (м.). Комплекс упражнений на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей (д.).

#### *Лазание по канату*

Лазание по канату без помощи ног (м.) и в 3 приёма (д.). Развитие силовых качеств. История возникновения гимнастики, выдающиеся гимнасты России.

#### *Акробатика*

Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами и гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках, колесо. Комплекс упражнений из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.

### **Кроссовая подготовка**

#### *Кроссовый бег*

Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в равномерном темпе (20 мин). Бег в равномерном темпе (25 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Игра в волейбол. Бег на результат (3000 м). (дев.). Бег на результат (4000 м). (юн.)

### **Легкая атлетика**

#### *Спринтерский бег.*

Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (100 м).

Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в стритбол. Инструктаж по ТБ.

#### *Прыжок в длину с разбега*

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 шагов разбега. Отталкивание, полёт и приземление. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину на результат. Игра в баскетбол.

#### *Бег на длинные дистанции*

Бег (3000 м-м, 2000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол. Бег на результат (3000м -м. и 2000м- д.).

#### *Метание гранаты*

Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Правила техники безопасности. Метание гранаты на результат. Игра в баскетбол.

### **Формы организации учебных занятий:**

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями;
- 7) дистанционная (взаимодействие учителя, ученика и родителей дистанционно, в случае необходимости, с помощью мессенджера Ватсап, электронных образовательных платформ).

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится 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, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Раздел/ Тема урока	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика</b>	
Спринтерский бег	Описывают и совершенствуют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают скоростные способности. Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость.
Прыжки в длину с разбега	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений, совершенствуют технику прыжков. Развивают прыгучесть, соблюдая правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений.
Метание гранаты	Описывают технику выполнения метания с выбором траектории полёта гранаты и силы броска. Демонстрируют скоростно-силовые способности в метании гранаты на дальность с разбега, соблюдают правила безопасности
Бег на длинные дистанции	Демонстрируют выполнение беговых упражнений на длинные дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Выбирают индивидуальный темп бега, развивают выносливость, контролируют дыхание и ЧСС
<b>Кроссовая подготовка</b>	
Кроссовый бег	Описывают и демонстрируют технику длительного бега на выносливость. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
<b>Спортивные игры</b>	

Волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игры в волейбол, соблюдают правила безопасности. Совершенствуют технические приёмы волейбола, играют в волейбол. Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции. Учатся судить игру.
Баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игры баскетбол, соблюдают правила безопасности. Совершенствуют технические приёмы баскетбола, играют в баскетбол. Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции. Учатся судить игру.
<b>Гимнастика</b>	
Строевые упражнения	Различают строевые команды. Изучают точность выполнения строевых упражнений, строевой шаг в колонне. Учатся командовать строем. Точно выполняют строевые приёмы. Совершенствуют технику перестроений. Демонстрируют выполнение строевых приёмов.
Висы. Упражнения в равновесии	Описывают технику гимнастических упражнений в висах на перекладине(м), и в упражнениях на гимнастическом бревне(д). Предупреждают появление ошибок и соблюдая правила безопасности . Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в висах и в равновесии. Анализируют их технику. Учатся оценивать себя и сверстников.
Акробатика	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных и новых упражнений. Выполняют технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Учатся оценивать себя и сверстников.
Лазание по канату	Описывают и совершенствуют технику лазания по канату без помощи ног (м.) и в три приёма(д). Развивают силовые и координационные способности.
<b>Кроссовая подготовка</b>	
Кроссовый бег	Бегают в равномерном и переменном темпе. Описывают технику длительного бега на выносливость. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности.
<b>Лёгкая атлетика</b>	
Бег на длинные дистанции	Совершенствуют технику бега на длинные дистанции, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают выносливость.
Спринтерский бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают скоростные способности. Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость.
Метание гранаты	Описывают технику метания гранаты на дальность с разбега юноши 700гр, девушки 500гр . Развивают скоростно-силовые качества, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют результаты на оценку. Соблюдают правила техники безопасности во время метания.
Прыжок в длину с разбега	Совершенствуют технику прыжков в длину, демонстрируют результат на оценку, взаимодействуют со сверстниками, оценивают результаты и исправляют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности.

**Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:** самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата Проведения урока
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(13 ч)</b>	
1-3	Спринтерский бег	3	01.09 02.09 05.09
4-7	Прыжки в длину с разбега	4	08.09 09.09 12.09 15.09
8-10	Бег на длинные дистанции	3	16.09 19.09 22.09
11-13	Метание гранаты	3	23.09 26.09 29.09
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>(9 ч)</b>	
14-22	Кроссовый бег	9	30.09 03.10 06.10 07.10 10.10 13.10 14.10 17.10 20.10
	<b>Спортивные игры</b>	<b>(38 ч)</b>	
23-40	Волейбол	18	21.10 24.10 27.10 28.10 07.11 10.11 11.11 14.11 17.11 18.11 21.11 24.11 25.11 28.11 01.12 02.12 05.12

			08.12
41-60	Баскетбол	20	09.12 12.12 15.12 16.12 19.12 22.12 23.12 26.12 12.01 13.01 16.01 19.01 20.01 23.01 26.01 27.01 30.01 02.02 03.02 06.02
	<b>Гимнастика (12 ч)</b>		
61-63	Строевые упражнения	3	09.02 10.02 13.02
64-66	Висы. Упражнения в равновесии	3	16.02 17.02 20.02
67-68	Лазание по канату	2	27.02 02.03
69-72	Акробатика	4	03.02 06.03 09.03 10.03.
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>(10 ч)</b>	
73-82	Кроссовый бег	10	13.03 16.03 17.03 20.03 23.03 24.03 03.04 06.04 07.04 10.04
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(17 ч)</b>	

83-86	Спринтерский бег.	4	13.04 14.04 17.04 20.04
87-90	Прыжок в длину с разбега	4	21.04 24.04 27.04 28.04
91-94	Бег на длинные дистанции	4	04.05 05.05 11.05 12.05
95	<b>Диагностическая работа</b> (собеседование)	1	15.05
96-99	Метание гранаты	4	18.05 19.05 22.05 25.05

« РАССМОТРЕНО»  
Протокол заседания ШМО  
учителей - предметников  
МБОУ Крюковской СОШ  
от 29.08.2022 года № 1  
\_\_\_\_\_Е.В.Сараева

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_Н.В. Литвинова  
от 30.08.2022 года

