

Приложение 19
к основной общеобразовательной
программе среднего общего
образования
(ФГОС СОО) МАОУ «СОШ №1»
(в ред. от 25.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
среднее общее образование
на основе ФГОС СОО 10-11 класс
базовый уровень

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования должны отражать:

1) 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 государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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 должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

2. Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры, плавание. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой, прикладное плавание.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование¹

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; бег по пересеченной местности.

¹ Элементы видов спорта выбраны с учетом наличия материально-технической базы общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.

3. Тематическое планирование 10 класс

| №п/п | Тема | Содержание образования | Количество часов |
|-------------|--|--|-------------------------|
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; судейство. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. | в процессе урока |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег; плавание. | в процессе урока |
| 3 | Физическое совершенствование | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Легкая атлетика.</i> Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; бег по пересеченной местности. Требования к технике безопасности. | 27 |
| | | <i>Гимнастика.</i> Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных | 18 |

| | | | |
|--|--------------|--|---------------------|
| | | снарядах). Требования к технике безопасности. | |
| | | <i>Спортивные игры:</i> Баскетбол Футбол Волейбол Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Требования к технике безопасности. | 36 15 6 15 |
| | | <i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах. Требования к технике безопасности. | 21 |
| | Итого | | 102 |

11 класс

| №п/п | Тема | Содержание образования | Количество часов |
|------|--|--|------------------|
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры, плавание.</p> <p>Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой, прикладное плавание.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> | в процессе урока |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> | в процессе урока |
| 3 | Физическое совершенствование | <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; бег по пересеченной местности.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p> | 27 |
| | | <i>Гимнастика.</i> Акробатические и | 18 |

| | | | |
|--|--------------|--|---------------------|
| | | гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Требования к технике безопасности. | |
| | | <i>Спортивные игры:</i> Баскетбол Футбол Волейбол Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Требования к технике безопасности. | 36 15 6 15 |
| | | <i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах. Требования к технике безопасности. | 21 |
| | Итого | | 102 |

Поурочное планирование 10 класс

| № урока | Тема | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика. ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Техника метания гранаты. | 1 |
| 2 | ВФК ГТО. Прыжок в длину с места (т). Стартовый разгон. | 1 |
| 3 | Бег 60м (т). Метание гранаты с места на дальность. | 1 |
| 4 | Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. | 1 |
| 5 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. | 1 |
| 6 | Бег 100м (ку). Метание гранаты с места на дальность. | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега. Метание гранаты с разбега. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном и переменном темпе 10 мин. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега (ку). Метание гранаты с разбега. | 1 |
| 10 | Метание гранаты с разбега на дальность (ку). Эстафетный бег. | 1 |
| 11 | Техника длительного бега. Метание гранаты в горизонтальную цель. Спортивные игры. | 1 |
| 12 | Длительный бег до 15 мин. Спортивные игры. | 1 |
| 13 | Гимнастика при умственной и физической деятельности. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 |
| 14 | Бег 3км (ю), 2км (д) (ку). Спортивные игры. | 1 |
| 15 | Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 |
| 16 | Волейбол. Т.Б. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Техника приема и передачи мяча. Судейство. | 1 |
| 18 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Техника приема и передачи мяча в парах (ку). Учебная игра. | 1 |
| 20 | Техника верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра. | 1 |
| 21 | Верхняя подача мяча по номерам (ку). Учебная игра. | 1 |
| 22 | Техника нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 23 | Техника блокирующего удара. Учебная игра. | 1 |
| 24 | Футбол. ТБ. Техника передвижения игрока. Остановка мяча. | 1 |
| 25 | Техника ведения мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 26 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 27 | Гимнастика. Т.Б. Страховка. Висы и упоры. Упражнения на бревне, с предметами. | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на бревне. Развитие гибкости. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 29 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, судейство. Висы и упоры. Подтягивание в висе (т). | 1 |
| 30 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (д) (т). Опорный прыжок через коня. | 1 |
| 31 | Техника опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение гимнастики. | 1 |
| 32 | Современное состояние физической культуры и спорта в России. Развитие силовой выносливости. Эстафеты. | 1 |
| 33 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 34 | Опорный прыжок (ку). Акробатические упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 35 | Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. | 1 |
| 36 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 37 | Акробатические упражнения. Наклон вперед стоя с прямыми ногами на скамье (т). | 1 |
| 38 | Техника акробатических элементов (ку). | 1 |
| 39 | Комбинации упражнений с предметами (д). Атлетическая гимнастика (ю). Подвижные игры. | 1 |
| 40 | Комбинация упражнений с предметами (д). Атлетическая гимнастика (ю). Эстафеты. | 1 |
| 41 | Ритмическая гимнастика. Сгибание рук в упоре лежа (ю) (т). | 1 |
| 42 | Ритмическая гимнастика. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 43 | Плавание – первая помощь утопающему. Способы транспортировки пострадавшего. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 44 | Комбинация упражнений с предметами (д). Подтягивание (ю) . | 1 |
| 45 | Баскетбол. Т.Б. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра. | 1 |
| 46 | Техника ловли и передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 47 | Техника штрафного броска. Учебная игра. | 1 |
| 48 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Техника ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Техника защиты. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Техника выбивания и вырывания мяча. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Лыжная подготовка. Т.Б. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Строевые упражнения. | 1 |
| 53 | Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 54 | Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Подъемы и спуски. | 1 |
| 55 | Одновременный двухшажный ход. Свободное катание. | 1 |
| 56 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъемы и спуски. | 1 |
| 57 | Переход с хода на ход от условий дистанции, погоды. Прохождение дистанции до 3км. | 1 |
| 58 | Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок. | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции до 5км (д) и до 6км (ю). | 1 |
| 60 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
| 61 | Техника непрерывного передвижения одновременным двухшажным ходом до 5км. | 1 |
| 62 | Техники конькового хода. Прохождение дистанции до 5км. | 1 |
| 63 | Технике конькового хода. Торможения. | 1 |
| 64 | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные(ку). | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | Дистанция до 7км. | |
| 65 | Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 5км. | 1 |
| 66 | Совершенствование техники конькового хода. Спуски, торможение, подъемы (ку). | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции 3км (д) (ку). | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции 5км (ю) (ку). | 1 |
| 69 | Катание со склона. | 1 |
| 70 | Катание со склона. | 1 |
| 71 | Свободное катание. | 1 |
| 72 | Свободное катание. | 1 |
| 73 | Волейбол. Т.Б. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра. | 1 |
| 74 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 75 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 76 | Техника приема и передачи мяча в парах (ку). Учебная игра. | 1 |
| 77 | Техника верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра. | 1 |
| 78 | Верхняя подача мяча по номерам (ку). Учебная игра. | 1 |
| 79 | Техника нападающего удара. Учебная игра | 1 |
| 80 | Баскетбол. Т.Б. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 81 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |
| 82 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 83 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 84 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 85 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 86 | Командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 87 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 88 | Легкая атлетика. ТБ. Развитие скоростных качеств. Техника прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 89 | Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 90 | Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту с разбега (ку). | 1 |
| 91 | Футбол. ТБ. Отбор мяча. Тактические действия в защите. | 1 |
| 92 | Техника остановок мяча. Тактические действия в нападении. | 1 |
| 93 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 94 | Метание мяча на точность с места. | 1 |
| 95 | Метание гранаты на дальность (ку). | 1 |
| 96 | Промежуточная аттестация (тестирование). | 1 |
| 97 | Повторение. Бег 3км (м), 2км (д). | 1 |
| 98 | Повторение. Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 99 | Повторение. Эстафетный бег. | 1 |
| 100 | Повторение. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 101 | Повторение. Эстафетный бег. | 1 |
| 102 | Повторение. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |

Поурочное планирование 11 класс

| № урока | Тема | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика. ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 2 | ВФК ГТО. Прыжок в длину с места (т). Стартовый разгон. Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 |
| 3 | Бег 60м (т). Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 4 | Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. | 1 |
| 5 | Формы организации занятий физической культурой. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. | 1 |
| 6 | Бег 200м (ку). Совершенствование техники метания гранаты с места на точность, дальность. | 1 |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты с разбега. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега (ку). Метание гранаты с разбега. | 1 |
| 10 | Метание гранаты с разбега на дальность (ку). Эстафетный бег 4x100м. | 1 |
| 11 | Длительный бег до 15 мин. Совершенствование техники метания гранаты в горизонтальную цель. Спортивные игры. | 1 |
| 12 | Техника длительного бега. Бег 1км с фиксированием результата. | 1 |
| 13 | ОРУ на закрепление общей выносливости. Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий. | 1 |
| 14 | Бег 3км (ю), 2км (д) (ку). | 1 |
| 15 | Основы законодательства РФ в области ФК. ОРУ на развитие общей выносливости. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |
| 16 | Волейбол. Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра по основным правилам. | 1 |
| 17 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Техника приема и передачи мяча. | 1 |
| 18 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра по основным правилам. | 1 |
| 19 | Техника приема и передачи мяча в парах (ку). | 1 |
| 20 | Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. | 1 |
| 21 | Верхняя подача мяча по номерам (ку). | 1 |
| 22 | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся. | 1 |
| 23 | Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся. | 1 |
| 24 | Футбол. Т.Б. Техника ведения мяча. Обманные движения (финты). | 1 |
| 25 | Техника остановок мяча. Тактические действия в защите. | 1 |
| 26 | Тактические действия в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 27 | Гимнастика. Т.Б. Страховка. Висы и упоры. Упражнения на бревне с предметами. | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Совершенствование упражнений на бревне. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Висы и упоры. Подтягивание в висе (т). | 1 |
| 30 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (д) (т). Совершенствование опорного прыжка через коня. | 1 |
| 31 | Техника опорного прыжка. Ритмическая гимнастика. | 1 |
| 32 | Развитие силовой выносливости. Эстафеты. | 1 |
| 33 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 34 | Комплекс корригирующих упражнений для осанки. Опорный прыжок | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | (ку). Акробатические упражнения. | |
| 35 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату. | 1 |
| 36 | Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 37 | Совершенствование акробатических упражнений. Наклон, вперед стоя с прямыми ногами на скамье (т). | 1 |
| 38 | Совершенствование прыжковых упражнений. Техника акробатических элементов (ку). | 1 |
| 39 | Совершенствование комбинаций упражнений с предметами (д). Атлетическая гимнастика (ю). Подвижные игры по выбору. | 1 |
| 40 | Комбинация упражнений с предметами (д). Атлетическая гимнастика (ю). Встречные эстафеты. | 1 |
| 41 | Совершенствование упражнений ритмической гимнастики. Сгибание рук в упоре лежа (ю) (т). | 1 |
| 42 | ОРУ с повышенной амплитудой движений. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 43 | Прикладное плавание. Комплекс корригирующих упражнений для осанки. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 44 | Комбинация упражнений с предметами (д). Подтягивание (ю) . | 1 |
| 45 | Баскетбол. Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра. | 1 |
| 46 | Техника ловли и передачи мяча. Двусторонняя игра 3х3, 4х4. | 1 |
| 47 | Современные фитнес-программы. Совершенствование техники штрафного броска. Двусторонняя игра 5х5. | 1 |
| 48 | Совершенствование вариантов бросков по кольцу. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Совершенствование техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Совершенствование тактики защиты против игрока с мячом и без. Учебная игра с судейством обучающихся. | 1 |
| 51 | Совершенствование техника выбивания и вырывания мяча. Перехват и накрывание в баскетболе. | 1 |
| 52 | Лыжная подготовка. Т.Б. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Совершенствование строевых упражнений. | 1 |
| 53 | Первая помощь при травмах и обморожениях. Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 54 | Совершенствование одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Подъемы и спуски. | 1 |
| 55 | Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Совершенствование одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 56 | Совершенствование переходов с одновременных ходов на попеременные. Подъемы и спуски. | 1 |
| 57 | Переход с хода на ход от условий дистанции, погоды. Прохождение дистанции до 3км. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок. | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции до 5км (д) и до 6км (ю). | 1 |
| 60 | Совершенствование переходов с одновременных ходов на попеременные. Подъемы и спуски. | 1 |
| 61 | Техника непрерывного передвижения одновременным двухшажным ходом до 5км. | 1 |
| 62 | Техники конькового хода. Прохождение дистанции до 5км. | 1 |
| 63 | Совершенствование техники конькового хода и торможения. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники конькового хода и торможения. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 65 | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные (ку). Дистанция до 7км. | 1 |
| 66 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 5км. | 1 |
| 67 | Техника конькового хода. Спуски, торможение, подъемы (ку). | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции 3км (д) (ку). | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 5км (ю) (ку). | 1 |
| 70 | Катание со склона. | 1 |
| 71 | Свободное катание. | 1 |
| 72 | Свободное катание. | 1 |
| 73 | Волейбол. Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра с судейством. | 1 |
| 75 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 76 | Техника приема и передачи мяча в парах (ку). Учебная игра. | 1 |
| 77 | Совершенствование техники верхней подачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 78 | Комбинации из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра с судейством. | 1 |
| 79 | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 80 | Баскетбол. Т.Б. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 81 | Совершенствование вариантов ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |
| 82 | Совершенствование вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 83 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |
| 84 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 85 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игровые задания. | 1 |
| 86 | Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. | 1 |
| 87 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 88 | Легкая атлетика. ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 89 | Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 90 | Прыжок в высоту с разбега (ку). | 1 |
| 91 | Футбол. ТБ. Техника ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |
| 92 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |
| 93 | Учебная игра по упрощенным правилам. Челночный бег 3*10, 4*10. | 1 |
| 94 | Совершенствование прыжковых упражнений. | 1 |
| 95 | Метание гранаты на дальность (ку). | 1 |
| 96 | Промежуточная аттестация (тестирование). | 1 |
| 97 | Повторение. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 98 | Повторение. Встречные эстафеты. | 1 |
| 99 | Повторение. Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 100 | Повторение. Техника ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |
| 101 | Повторение. Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 102 | Повторение. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками,

способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.