

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации МО

«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»

МАОУ "Гимназия "Вектор" г. Зеленоградска"

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 5 от
31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИО Директора МАОУ «Гимназия
«Вектор» г. Зеленоградска»



Пеленс К.А.

Приказ № от 313-ОД от 31.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
11- класс
(Базовый уровень)**

Разработчик:
Макеев Владимир Константинов
учитель физической культуры.

г. Зеленоградск
2023-2024

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» - 2 ч в неделю (68 ч), содержит внутрипредметные образовательные модули «Плавание» - в объеме 12 часов и «Лапта» в объеме 4 часа.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, , закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности вести систематические наблюдения за их динамикой.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.
- овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков;
- овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне техники движения, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|--|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|--|---|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

| | | | |
|---|--|--|--|
| исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | | | |
|---|--|--|--|

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | |
|-------|---|------------|--------------|---------|---------|--------------|---------|--------------|
| | | юноши | | | девушки | | | |
| | Учащиеся | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 3*10 м, сек | | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.7 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | | 4.7 и меньше | 5.1-5.4 | 5.5 | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| 11 | Бег 1000м. сек. | | 203 | 233 | 249 | 262 | 294 | 310 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин | | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Прыжки в длину с места | | 250 | 230 | 195 | 215 | 190 | 175 |
| 11 | Подтягивание на перекладине | | 12 | 10 | 8 | 17 | 13 | 9 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя | | 20 | 11 | 0 | 19 | 13 | 10 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | | | | | 56 | 48 | 40 |

2. Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний (в процессе занятий).

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура
Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами ФК. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррекционной физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

Легкая атлетика. (6 ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры.

Баскетбол. (8ч.)

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, морально-волевых качеств. Игра по правилам. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол. (16ч.)

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости, морально-волевых качеств. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Мини-футбол. (6ч.)

Занятия футболом для подростков и юношества имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека. Что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости. Повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности.

Бадминтон. (10 ч.) Развитие быстроты реакции, координации движений, морально-волевых качеств. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики. (6ч.)

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Упражнения на брусках (юноши). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста.

Совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений по ГТО включен в процесс учебных занятий по видам спорта по тематическому планированию.

Внутрипредметный образовательный модуль. Плавание (12 ч.)

Обучение и совершенствование умений и навыков плавания в бассейне и открытых водоемах, с соблюдением требований к безопасному нахождению на воде. Умениям оказать первую помощь нуждающимся, правилам спасения на воде нуждающимся.

Внутрипредметный образовательный модуль. Лапта (4 ч.) В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе лапты. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Годовой план-график прохождения программного материала
для обучающихся 11 класса**

| № п/п | Наименование разделов | Класс |
|---|--|---------------------------|
| | | 11- класс |
| | | Количество часов |
| 1 | Основы знаний | в процессе занятий |
| 3 | Легкая атлетика | 6 |
| 4 | Спортивные игры: | 40 |
| 4.1 | волейбол | 16 |
| 4.2 | баскетбол | 8 |
| 4.3 | бадминтон | 10 |
| 4.4 | мини-футбол | 6 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
| По основному разделу «физическая культура» | | 52 |
| 6 | Внутрипредметный образовательный модуль | 16 |
| 6.1 | Плавание | 12 |
| 6.2 | Лапта | 4 |
| Всего часов: | | 68 |

| Дата | № урока | Тема | Кол-во часов |
|---|---------|---|--------------|
| Внутрипредметный образовательный модуль Лапта (4 часа) | | | |
| | 1 | <p>Знания о лапте. История зарождения лапты. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды.</p> | 1 |
| | 2 | <p>Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).</p> | 1 |
| | 3 | <p>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.</p> <p>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния.</p> | 1 |
| | 4 | <p>Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой»; выбор направления удара (влево, вправо и по центру); действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома; выбор места для перебежки; действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников); действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона; действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании;</p> <p>Групповые действия: взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона;</p> | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики (6 часов) | | | |

| | | | |
|---|----|---|---|
| | 5 | ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| | 6 | Закрепление техники низкого старта. Стартовый разгон, Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование по нормам ГТО 5-6 ступеней. | 1 |
| | 7 | Обучение технике метания гранаты на дальность. Развитие координационных способностей. | 1 |
| | 8 | Закрепление техники метания гранаты на дальность. Развитие координационных способностей. (Учет). Тестирование по нормам ГТО 5-6 ступеней. | 1 |
| | 9 | Обучение технике прыжкам в высоту с разбега. Развитие координационных способностей. | 1 |
| | 10 | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование по нормам ГТО 5-6 ступеней. | 1 |
| Спортивные игры «Волейбол» (16 часов) | | | |
| | 11 | ТБ на уроках по волейболу. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие игровой ловкости. | 1 |
| | 12 | Прямая подача снизу. Нижняя передача мяча. Верхняя передача мяча. | 1 |
| | 13 | Развитие гибкости и подвиж. в сустав. Развитие прыгучести Верхняя передача мяча. | 1 |
| | 14 | Развитие силовых способностей. Верхняя передача. Нижняя передача. Прямая подача снизу. | 1 |
| | 15 | Подвижные/спортивные игры и другие виды спорта | 1 |
| | 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Расстановка игроков на площадке. | 1 |
| | 17 | Общеразвивающие упражнения. Развитие быстроты движения. Развитие прыгучести. | 1 |
| | 18 | Прямая подача снизу. Нижняя передача. Прямой нападающий удар. | 1 |
| | 19 | Прямая подача снизу. Нижняя передача. Прямой нападающий удар. | 1 |
| | 20 | Прием подачи. Защита в 6 зоне. Верхняя передача за голову. | 1 |
| | 21 | Прием подачи. Защита в 6 зоне. Верхняя передача за голову. | 1 |
| | 22 | Прием подачи. Защита в 1 и 5 зонах. Одиночное блокирование. | 1 |
| | 23 | Прием подачи. Защита в 1 и 5 зонах. Одиночное блокирование. | 1 |
| | 24 | Страховка в 4 и 2 зонах. Пас из 3 зоны. Прямой нападающий удар. | 1 |
| | 25 | Подвижные/спортивные игры и другие виды спорта | 1 |
| | 26 | Подвижные/спортивные игры и другие виды спорта | 1 |
| Спортивные игры «Бадминтон» (10 часов) | | | |
| | 27 | ТБ на уроках по бадминтону. Повторение правил техники выполнения подачи | 1 |
| | 28 | Техника приема подачи. | 1 |
| | 29 | Техника приема подачи. | 1 |

| | | | | |
|--|----|--|--|---|
| | 30 | Совершенствование техники подачи волана в парах. | 1 | |
| | 31 | Совершенствование техники приема подачи в игровой ситуации. | 1 | |
| | 32 | Совершенствование техники укороченной подачи волана. | 1 | |
| | 33 | Техника выполнения высокодалеких ударов. | 1 | |
| | 34 | Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов. | 1 | |
| | 35 | Игровые навыки и умения. | 1 | |
| | 36 | Игровые навыки и умения, (зачет). | 1 | |
| Спортивные игры «Баскетбол» (8 часов) | | | | |
| | 37 | ТБ на уроках по баскетболу. История развития баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Обучение технике ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Учебная игра. | 1 | |
| | 38 | Повторение техники ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| | 39 | Закрепление техники ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| | 40 | Обучение технике броска одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| | 41 | Повторение техники броска одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| | 42 | Закрепление техники броска одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| | 43 | Обучение технике перемещений и остановок игрока. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| | 44 | Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| Внутрипредметный образовательный модуль Плавание (12 часов) | | | | |
| | 45 | Техника безопасности и правила гигиены. Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий. | Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Личная и общественная гигиена | 1 |
| | 46 | Совершенствование техники плавания кролем на груди | Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры | 1 |
| | 47 | Совершенствование техники плавания кролем на груди | Упражнения на совершенствование техники. | 1 |

| | | | | |
|--|----|---|--|---|
| | | | Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры | |
| | 48 | Совершенствование техники плавания кролем на спине | Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры. | 1 |
| | 49 | Совершенствование техники плавания кролем на спине | Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры. | 1 |
| | 50 | Совершенствование техники плавания брасом на груди | Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры. | 1 |
| | 51 | Совершенствование техники плавания брасом на груди | Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры. | 1 |
| | 52 | Совершенствование техники плавания на боку | Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры. | 1 |
| | 53 | Техника ныряния | Техника ныряния в глубину. Техника ныряния в длину | 1 |
| | 54 | Техника транспортировки пострадавшего в воде | Техника транспортировки пострадавшего на спине, техника транспортировки пострадавшего на боку | 1 |
| | 55 | Совершенствование техники плавания избранным способом | Повторное проплывание серии отрезков с учетом времени. Плавание в умеренном и попеременном темпе | 1 |
| | 56 | Лечебное плавание | Лечебное плавание как средство физической реабилитации. Плавание в травматологии. Плавание в ортопедии и др. | 1 |
| Спортивные игры «Мини-футбол» (6 часов) | | | | |

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| 57 | ТБ на уроках футбола. Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования. Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; | 1 |
| 58 | Учебные игры в футбол. | 1 |
| 59 | Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы; | 1 |
| 60 | Учебные игры в футбол. | 1 |
| 61 | Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность, для остановки его стоящего и/или движущегося партнера | 1 |
| 62 | Учебные игры в футбол. | 1 |
| Легкая атлетика (6 часов) | | |
| 63 | ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 64 | Закрепление техники низкого старта. Стартовый разгон, Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование по нормам ГТО 5-6 ступеней. | 1 |
| 65 | Повторение техники челночного бега 3*10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование по нормам ГТО 5-6 ступеней. | 1 |
| 66 | Повторение техники прыжка в высоту с разбега. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 67 | Бег 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование по нормам ГТО 5-6 ступеней. | 1 |
| 68 | Тестирование по нормам ГТО 5-6 ступеней. | 1 |

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методический комплект

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
3. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - Волгоград: Учитель, 2012.
4. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.
5. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
6. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
5. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
6. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. <http://fizkultura-na5.ru/>
9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА