

Приложение к ООП СОО,
утвержденной приказом от
31.08.2023 №Ш20-13-794/3

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура
(название предметной области)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

11 классы (юноши)

(классы)

2023-2024 учебный год

Сургут, 2023

Учебный предмет - физическая культура

Класс - 11

Количество часов, отводимых на изучение предмета – 105 часов

Количество часов в неделю – 3 часа

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической для 11 класса составлена на основе Федерального Закона от 29.12.2012. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 413», Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №20, Примерной программы для основного общего образования «Физическая культура» М.: Просвещение, 2019 и соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего и науки Российской Федерации.

Настоящая рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10-11 классы» (автор: В.И. Лях, издательство: М.: Просвещение, 2018), рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации

Цель и задачи:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения по сложности условиям;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости);
- формирование знаний и представлений о современных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самопознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как форма активного отдыха и досуга).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Обучение предмету ведется по трем разделам: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» содержит материал о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» включает соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремленность, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству.

Раздел «Физическое совершенствование» направлено на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта, формирование умений принимать этот опыт в различных по сложности условиях.

Описание места учебного предмета в учебном плане школы

Организационным разделом основной образовательной программы среднего общего образования определен учебный план, (примерный учебный план СОО вариант 2), обязательной частью которого предусмотрено изучение физической культуры в 11 классе в объёме 105 часов (3 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебно го предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты: воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; формирование гражданской позиции ; готовность к служению Отечеству, его защите; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Предметные результаты: умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.

Содержание курса.

Знания о физической культуре. История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь в время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самостоятельные наблюдения за фи-

зическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: овладение техникой спринтерского бега: высокий старт; бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжковые упражнения: овладение техники прыжка в длину. Прыжки в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Броски набивного мяча (до 2 кг) из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м).

Гимнастика с основами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.

Освоение ОРУ с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 С. (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременный четырехшажный ходом (стартовый вариант) Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. Игры: «Гонки с выбыванием». «Как по часам», «Биатлон».

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передач мяча, ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча и техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата, техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение техники движений, развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой по-

дачи. Прием подачи. Дальнейшее освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Дальнейшее обучение тактике игры.

Футбол. Дальнейшее совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Освоение удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники ударов по воротам, техники владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики:

прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений;

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 500 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставкой ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов ХМАО-Югры.

Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом - держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 Бег 60м	5,0 сек. 14,3 сек.
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин.50 сек.

Учебно-тематический план

№. п/п	Вид программного материала	Всего кол-во часов в год	I Четверть (24 ч.)	II Четверть (24 ч.)	III Четверть (30ч.)	IV Четверть (27 ч.)
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	15	8			7
3	Спортивные игры	20	9			11
4	Гимнастика	14		14		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Шахматы	10			9	1
7	Бадминтон	26	7	10	1	8
	Всего:	105 ч.				

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**Учебно-методическое обеспечение**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, авторы В.И. Лях, рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва, «Просвещение», 2018 г.

Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», под редакцией Л.Б. Кофмана, 2005 г.

Физическая культура 10-11 классы, учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, Москва, «Просвещение», под редакцией В.И. Ляха, 2018 г.

«Уроки физической культуры в школе», Физкультура 5-11 классы, изд-во «Феникс», под редакцией Ю.А.Янсон, 2004 г.

Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе, изд-во «Учитель», автор М.И.Васильева и др., 2007г.

Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.4	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Стойки волейбольные	Д	
2.6	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.8	Канат для лазания	Д	
2.9	Обручи гимнастические	Г	
2.10	Комплект матов гимнастических	Г	
2.11	Аптечка медицинская	Д	
2.12	Мячи баскетбольные	Г	
2.13	Мячи волейбольные	Г	
2.14	Сетка волейбольная	Д	

Календарно-тематическое планирование

Дата		Тема урока
План	Факт	
2		Лёгкая атлетика
		Вводный инструктаж. Совершенствование техники спринтерского бега.
		Инструктаж по легкой атлетике. Спринтерский бег. Бег 100м
1		Бадминтон
		Игровые стойки в бадминтоне
3		Лёгкая атлетика
		Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон
		Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег
		Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Сдача учебных нормативов
1		Бадминтон
		Передвижения по площадке
2		Лёгкая атлетика
		Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега
		Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Сдача учебных нормативов
1		Бадминтон
		Техника выполнения ударов
1		Лёгкая атлетика
		Совершенствование техники длительного бега. Бег 3000 м
1		Спортивные игры
		Инструктаж по спортивным играм. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек
1		Бадминтон
		Техника выполнения подачи
2		Спортивные игры
		Совершенствование техники приёма и передачи мяча (варианты техники приёма и передачи мяча)
		Совершенствование техники подачи мяча (варианты подач мяча)
1		Бадминтон
		Техника передвижения в различных зонах площадки с выполнением ударов
2		Спортивные игры
		Совершенствование техники подачи мяча (варианты подач мяча)
		Совершенствование техники подачи мяча (варианты подач мяча)
1		Бадминтон
		Тактика передвижения в различных зонах площадки с выполнением ударов
2		Спортивные игры
		Совершенствование техники нападающего удара (нападающий удар через сетку)
		Совершенствование техники защитных действий
1		Бадминтон
		Передвижения по площадке, удары по сетке
2		Спортивные игры
		Совершенствование тактики игры
		Комплексное развитие психомоторных способностей
2		Бадминтон

		Совершенствование тактики игры
		Совершенствование тактики игры
1		Бадминтон
		Передвижения по площадке, удары по сетке, подачи
2		Гимнастика с элементами акробатики
		Инструктаж по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов
1		Бадминтон
		Технико-тактические действия в нападении
2		Гимнастика с элементами акробатики
		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями)
		Совершенствование висов и упоров
1		Бадминтон
		Технико-тактические действия в нападении
2		Гимнастика с элементами акробатики
		Совершенствование опорных прыжков
		Совершенствование акробатических упражнений
1		Бадминтон
		Тактика одиночной игры
2		Гимнастика с элементами акробатики
		Совершенствование опорных прыжков
		Совершенствование акробатических упражнений
1		Бадминтон
		Тактика одиночной игры
2		Гимнастика с элементами акробатики
		Развитие координационных способностей
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости
1		Бадминтон
		Тактика парной игры
2		Гимнастика с элементами акробатики
		Развитие скоростно-силовых способностей
		Развитие координационных способностей
1		Бадминтон
		Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне
2		Гимнастика с элементами акробатики
		Развитие гибкости. Сдача учебных нормативов
		Развитие скоростно-силовых способностей
1		Бадминтон
		Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне
2		Лыжная подготовка
		Техника безопасности по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов
		Техника лыжных ходов
1		Шахматы
		Шахматная доска.
2		Лыжная подготовка
		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
		Переход с одновременных ходов на попеременные
1		Шахматы
		Шахматные фигуры.
2		Лыжная подготовка
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, фини-

		ширование
		Преодоление подъемов и препятствий
1		Шахматы
		Начальное положение. Ладья
2		Лыжная подготовка
		Спуски в разных стойках. Классические ходы
		Спуски в разных стойках. Классические ходы
1		Шахматы
		Ладья. Слон
2		Лыжная подготовка
		Прохождение дистанции до 8 км, техника преодоления встречного склона
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
1		Шахматы
		Слон. Ладья против слона
2		Лыжная подготовка
		Классические ходы. Коньковый ход до 8 км
		Классические ходы. Коньковый ход до 8 км
1		Шахматы
		Ферзь. Ферзь против ладьи и слона
2		Лыжная подготовка
		Классические ходы
		Классические ходы
1		Шахматы
		Конь. Конь против ферзя, ладьи и слона
2		Лыжная подготовка
		Техника лыжных ходов
		Техника лыжных ходов
1		Шахматы
		Пешка. Пешка против ферзя, ладьи, слона, коня
2		Лыжная подготовка
		Классические ходы. Коньковый ход до 5 км
		Классические ходы. Коньковый ход до 5 км
1		Шахматы
		Король. Король против других фигур
2		Лыжная подготовка
		Переход с одновременных ходов на попеременные.
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Сдача учебных нормативов
1		Шахматы
		Шах. Мат
2		Спортивные игры
		Инструктаж по спортивным играм. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек
		Совершенствование ловли и передачи мяча
1		Бадминтон
		Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне
2		Спортивные игры
		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра
		Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра
1		Бадминтон
		Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне
2		Спортивные игры

		Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра
		Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра
1		Бадминтон
		Совершенствование тактики парной игры. Сдача учебных нормативов
2		Спортивные игры
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Учебная игра
		Развитие кондиционных и координационных способностей
1		Бадминтон
		Тактика парной игры.
2		Спортивные игры
		Совершенствование тактики игры
		Совершенствование тактики игры. Сдача учебных нормативов
1		Бадминтон
		Тактика одиночной игры
1		Спортивные игры
		Комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра
1		Бадминтон
		Совершенствование тактики одиночной игры.
2		Лёгкая атлетика
		Инструктаж по лёгкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт.
		Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м
1		Бадминтон
		Технико-тактические действия в нападении.
2		Лёгкая атлетика
		Совершенствование техники метания в цель и на дальность
		Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.
1		Бадминтон
		Технико-тактические действия в нападении
2		Лёгкая атлетика
		Совершенствование техники длительного бега. Бег 3000 м
		Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Сдача учебных нормативов
1		Лёгкая атлетика
		Техника длительного бега. Подведение итогов за год