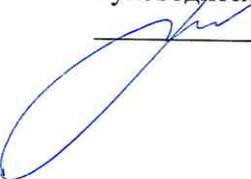


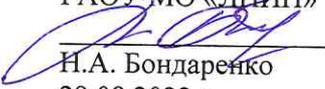
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное общеобразовательное учреждение Московской области
«Королёвский лицей научно-инженерного профиля»

ГАОУ МО «ЛНИП»

ОГРН 1025002035850, ИНН 5018044880

141070, Московская обл., г. Королёв, ул. Циолковского д. 9 тел: 8(495)516-01-92, 516-63-12 e-mail: mo_lnip@mosreg.ru

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
физкультуры и ОБЖ
ГАОУ МО «ЛНИП»
Протокол № 5 от 04.06.2022 г.
Руководитель МО
 (В.В. Головатский)

Согласовано
Зам.директора по УВР
ГАОУ МО «ЛНИП»

Н.А. Бондаренко
29.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГАОУ МО «ЛНИП»

О.В. Домашина
(приказ от 29.08.2022 № 97)


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
учебный предмет

2022–2023 учебный год
учебный год

7 класс
класс

105 часов (3 часа в неделю)
количество часов в год/в неделю

Составил:

учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Головатский Владимир Владимирович
ФИО

г.о. Королёв
2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

7 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понимание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- представления о грамотном и равномерном распределении физической и умственной нагрузки;
- основ культуры сохранения здоровья;
- потребности в поддержании физической формы, в укреплении здоровья.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия при выполнении определенных учебных действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающийся научится:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий;
- осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Предметные

Обучающийся научится:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать и осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за текущим состоянием организма и определять

тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельные
- систематические занятия физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,
- форм активного отдыха и досуга.

Содержание учебного предмета

«Физическая культура»

7 класс

105 часов (3 часа в неделю)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

Базовая часть содержания программного материала

Понятие о психическом и физическом здоровье. Здоровый образ жизни и его слагаемые (оптимальный двигательный режим; закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь физического развития и здоровья. Приемы регуляции и само регуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Значение и основные правила закаливания. Физическое развитие. Физическая подготовленность и ее слагаемые. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и ее контроль. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль физических упражнений в воспитании осанки. Личная гигиена подростков. Питание и двигательный режим. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Правила безопасности занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях. Разминка: физиологические механизмы и значение. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных

двигательных качеств. Основные приемы самоконтроля. Утомление и перетренировка, меры их предупреждения.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить учеников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбол и волейбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий.

Лыжная подготовка посвящена изучению освоению учащимся различных видов лыжных ходов. Прохождение дистанции без учета времени. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения лыжных ходов. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе. Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Отчетливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям.

1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках при прохождении материала соответствующего раздела программы.

Методы (словесные методы) сообщения теоретических знаний определяет учитель.

1.2.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину с места и разбега, метаний. Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений, точность дифференцирования основных параметров движений).

1.3. ПЛАВАНИЕ

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук. Упражнения на всплытие и лежание на груди: «поплавок», «звезда», «медуза», «стрела». Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания. Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой. Техника при плавании способом брасс. Изучение старта с воды. Техника плавания кролем на груди в полной координации. Умение проплыть короткие скоростные отрезки (с соблюдением техники, ритм, темп, шаг). Воспитание: смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, доброжелательности, дисциплинированности, доверительных отношений между учителем и учеником, активность и внимательность. Развитие двигательных качеств – координации, выносливости.

1.4.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол. Действия без мяча: стойка игрока, передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, передвижение в основной стойке баскетболиста, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и сменой мест, передача мяча от плеча. Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места, от плеча после ведения, в движении после двух шагов.

Волейбол. Перемещения: ходьба и бег, остановка скачком после ходьбы и бега, повороты направо и налево, с крестным шагом правым и левым боком, с имитацией передачи мяча. Стойка игрока. Верхняя передача мяча: передача мяча сверху на месте над собой, в стену, в парах. Техника верхней передачи после перемещений в стену, в парах, во встречных колоннах, через сетку. Прием мяча снизу на месте. Нижняя передача на месте над собой, в стену, в парах. Техника нижней передачи после перемещений в стену, в парах, во встречных колоннах, через сетку. Техника нижней прямой подачи через сетку. Подвижные игры, подводящие к игре в волейбол. Совершенствование техники верхней и нижней передачи на месте и после перемещений. Передача мяча сверху через сетку, многократные передачи мяча над собой, передача мяча (верхняя и нижняя) за голову. Прием мяча снизу на месте и после перемещения вперед. Техника верхней прямой подачи

через сетку. Развитие двигательных качеств – координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых.

1.5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся виды лыжных ходов. Классический стиль: техника попеременного двухшажного хода, техника одновременного безшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника одновременного двухшажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Успешное освоение техники передвижения на лыжах способствует развитию выносливости.

Тематическое планирование	
Предмет	Физическая культура
Учебный год	2022-2023
Класс	7 А, Б
Количество часов	3 часа в неделю, всего 105 часов
Учебник	М.Я. Виленский, И.М., Туревский, Т.Ю., Торочкова. Физическая культура. 5-7 кл. Издательство «Просвещение», 2018
Учитель	Головатский Владимир Владимирович

Раздел	Количество часов	№ урока	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика.	2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
		2	Техника спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
	1	3	Техника бега по прямой дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.09-03.09
	2	4	Контрольный бег: 60 метров.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
		5	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег сочетанием с отталкиванием).	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
	1	6	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	05.09-10.09
	2	7	Прыжок в длину с места.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
		8	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
	1	9	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	12.09-17.09
	2	10	Техника метания малого мяча с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
		11	Техника метания малого мяча с полного разбега.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
	1	12	Контрольный бег: 1000 метров.	Урок-зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	19.09-24.09
	2	13	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.09-01.10
		14	Метание малого мяча с полного разбега.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	1	15	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	2	16	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
		17	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
	1	18	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	03.10-08.10
Спортивные игры (волейбол). Плавание.	2	19	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	17.10-22.10
		20	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
		21	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
	2	22	Техника безопасности на уроках плавания.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	24.10-29.10
		23	Проверка навыков плавания.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	1	24	Прием мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	2	25	Техника плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	31.10-05.11
		26	Техника плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	1	27	Нижняя прямая подача.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	2	28	Техника плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	07.11-12.11

		29	Техника плавания способом брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	1	30	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	2	31	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	14.11-19.11
		32	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
	1	33	Закрепление техники изученных приемов игры.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
Спортивные игры (баскетбол). Плавание.	2	34	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	28.11-03.12
		35	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	1	36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	2	37	Плавание под водой.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.12-10.12
		38	Плавание. Комплексное плавание.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	1	39	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	2	40	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	12.12-17.12
		41	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	1	42	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом и бегом.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	2	43	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
		44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
	1	45	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	19.12-24.12
	2	46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
		47	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
	1	48	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	26.12-30.12
	Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол).	2	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.
		50	Техника попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
1		51	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	09.01-14.01
2		52	Техника попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
		53	Техника попеременного двухшажного хода.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
1		54	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	16.01-21.01
2		55	Техника одновременного безшажного хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
		56	Лыжная гонка: 1,5 км. (спринт).	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
1		57	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	23.01-28.01
2		58	Техника одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
		59	Техника одновременных ходов.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
1		60	Техника выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	30.01-04.02
2		61	Техника одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02

		62	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02
	1	63	Техника выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	06.02-11.02
	2	64	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
		65	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
	1	66	Баскетбол. Техника выполнения броска со средней дистанции.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	13.02-18.02
Спортивные игры (волейбол). Тестирование по программе ГТО	2	67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.02-04.03
		68	Передача мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	1	69	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	2	70	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	06.03-11.03
		71	Прыжок в длину с места.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	1	72	Прием мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	2	73	Прием и передача мяча снизу, сверху в парах.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	13.03-18.03
		74	Прием мяча снизу над собой в парах.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	1	75	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	2	76	Нижняя прямая подача.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
		77	Нижняя прямая подача.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	1	78	Силовой тест.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	2	79	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
		80	Верхняя прямая подача.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
	1	81	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.03-01.04
Легкая атлетика. Волейбол Тестирование по программе ГТО	2	82	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
		83	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
	1	84	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	10.04-15.04
	2	85	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
		86	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Урок - зачет	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
	1	87	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	17.04-22.04
	2	88	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
		89	Техника спринтерского бега. Техника бега по прямой.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
	1	90	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	24.04-29.04
	2	91	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
		92	Бег на 60 метров	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
	1	93	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег с отталкиванием).	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.05-06.05

	2	94	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
		95	Прыжки в длину разбега с 7– 9 шагов.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
	1	96	Метание малого мяча с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	08.05-13.05
	2	97	Контрольный бег на 1000 метров.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
		98	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
	1	99	Метание малого мяча с полного разбега.	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	15.05-20.05
	2	100	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
		101	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
	1	102	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	22.05-27.05
	2	103	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
		104	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
	1	105	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05

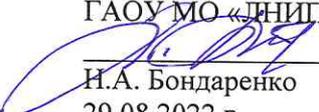
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное общеобразовательное учреждение Московской области
«Королёвский лицей научно-инженерного профиля»
ГАОУ МО «ЛНИП»

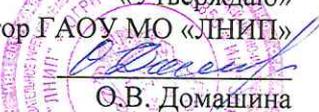
ОГРН 1025002035850, ИНН 5018044880

141070, Московская обл., г. Королёв, ул. Циолковского д. 9 тел: 8(495)516-01-92, 516-63-12 e-mail: mo_lnip@mosreg.ru

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
физкультуры и ОБЖ
ГАОУ МО «ЛНИП»
Протокол № 5 от 04.06.2022 г.
Руководитель МО

(В.В. Головатский)

Согласовано
Зам.директора по УВР
ГАОУ МО «ЛНИП»

Н.А. Бондаренко
29.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГАОУ МО «ЛНИП»

О.В. Домашина
(приказ от 29.08.2022 № 97)


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
учебный предмет

2022– 2023 учебный год
учебный год

8 класс
класс

105 часов (3 часа в неделю)
количество часов в год/в неделю

Составил:

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Надежин Александр Михайлович
ФИО

Г.о. Королёв
2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета
Физическая культура
8 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понимание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- представления о грамотном и равномерном распределении физической и умственной нагрузки;
- основ культуры сохранения здоровья;
- потребности в поддержании физической формы, в укреплении здоровья.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия при выполнении определенных учебных действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающийся научится:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий;
- осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Предметные

Обучающийся научится:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать и осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за текущим состоянием организма и определять

тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельные
- систематические занятия физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,
- форм активного отдыха и досуга.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс 105 часов (3 часа в неделю)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Для этого предусмотрено использование упражнений для развития и совершенствования кондиционных и координационных способностей:

- силовые упражнения и упражнения с отягощением (приводят к значительным структурным изменениям в мышцах, усиливают синтез белков);

- упражнения на растяжение и гибкость увеличивают силу и эластичность мышц, формируют мышечный корсет, что имеет большое значение для нормального функционирования внутренних органов;

- упражнения на расслабление, которые включают в себя аутотренинг и разнообразные дыхательные гимнастики.

Измерение частоты сердечных сокращений обязательно для планирования и контроля физической нагрузки. Для этого необходимо научить ученика рассчитывать свою пульсовую зону. Формула подсчета очень проста:

$$220 - \text{возраст} = \text{максимальный пульс}$$

На пример: $220 - 16 = 204$ – максимальный пульс

$$70\% \text{ от } 204 = 142 - \text{минимальный показатель пульсовой зоны}$$

$$80\% \text{ от } 204 = 163 - \text{максимальный показатель пульсовой зоны};$$

Итак, диапазон нагрузки ученика находится в пределах от 142 уд. мин. до 163 уд. мин. Именно в этом диапазоне пульса нагрузка оказывает наиболее эффективное оздоровительно – тренировочное воздействие. Если ЧСС превышает максимальный показатель пульсовой зоны, то выбранная интенсивность нагрузки велика, значит надо ее понизить. Если ЧСС меньше минимального показателя пульсовой зоны, то нагрузка недостаточна и ее надо увеличить.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Базовая часть содержания программного материала

Понятие о психическом и физическом здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие (оптимальный двигательный режим; закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь физического развития и здоровья. Приемы регуляции и само регуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Значение и основные правила закаливания. Физическое развитие. Физическая подготовленность и ее составляющие. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и ее контроль. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль физических упражнений в воспитании осанки. Физиологические особенности

женского организма. Особенности занятий физическими упражнениями в критические дни. Гигиена занятий физическими упражнениями в критические дни. Половое воспитание. Личная гигиена подростков. Питание и здоровье (компоненты питания, ожирение и диеты). Питание и двигательный режим. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Правила безопасности занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях. Разминка: физиологические механизмы и значение. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных двигательных качеств. Основные приемы самоконтроля. Утомление и перетренировка, меры их предупреждения. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков, наркотиков.

Уроки **легкой атлетики** направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить учеников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбол и волейбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению освоению учащимся различных виды лыжных ходов. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции без учета времени. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий.

Плавание позволяет учащимся освоить правила поведения на воде во время занятий. Правила поведения на отдыхе у воды. Физиологические и биомеханические основы видов спортивного плавания: кроль на груди, на спине, брасс. Система спортивных соревнований по плаванию. Прикладное и оздоровительное значение плавания. Характеристика спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине, брасс. Техника ныряний. Оздоровительное и эстетическое значение плавания. Теоретические знания в области гигиены.

В целях контроля результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы.

Методы сообщения теоретических знаний определяет учитель.

1.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину с места и разбега, метаний. Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений, точность дифференцирования основных параметров движений).

1.3. ПЛАВАНИЕ

Плавание на одних ногах с доской и без нее способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо и влево при плавании кролем на груди. Техника при плавании кролем на груди и на спине. Техника при плавании способом брасс. Изучение и совершенствование стартового прыжка. Техника плавания кролем на груди в полной координации. Техники плавания кроль на груди и на спине. Увеличение дистанции, 150 метров комплексное плавание (на технику). Проплывание дистанции 50 м. с учётом времени любым избранным стилем плавания. Эстафетное плавание 4x25 кроль на груди, и комплексное плавание (в зависимости от физической подготовленности учащегося). Проплывание дистанции 50 м способом кроль на груди, на спине, брасс на время; 300 м. Комплексное плавание без учета времени. Стартовый прыжок (с дальнейшим продвижением в воде и выходом из воды). Умение проплыть коротких скоростных отрезков (с соблюдением техники, ритм, темп, шаг). Воспитание: смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, доброжелательности, дисциплинированности, доверительных отношений между учителем и учеником, активность и внимательность. Развитие двигательных качеств – координации, выносливости.

1.4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол. Действия без мяча: стойка игрока, передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, передвижение в основной стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и сменой мест, передача мяча от плеча. Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места, от плеча после ведения, в движении после двух шагов. Штрафной бросок двумя руками снизу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Персональная защита. Двусторонняя игра. Развитие двигательных качеств – ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Волейбол. Перемещения: ходьба и бег, остановка скачком после ходьбы и бега, повороты направо и налево, с крестным шагом правым и левым боком, с имитацией передачи мяча. Стойка игрока. Верхняя передача мяча: передача мяча сверху на месте над собой, в стену, в парах. Техника верхней передачи после перемещений в стену, в парах, во встречных колоннах, через сетку. Прием мяча снизу на месте. Нижняя передача на месте над собой, в стену, в парах. Техника нижней передачи после перемещений в стену, в парах, во встречных колоннах, через сетку. Техника нижней прямой подачи через сетку. Подвижные игры, подводящие к игре в волейбол. Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Совершенствование техники верхней и нижней передачи на месте и после перемещений. Передача мяча сверху

через сетку, многократные передачи мяча над собой, передача мяча (верхняя и нижняя) за голову, передача на нападающий удар из зоны. Прием мяча снизу на месте и после перемещения вперед. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Техника верхней прямой подачи через сетку. Двухсторонняя игра с розыгрышем на три касания и нападающим ударом. Учебная игра. Развитие двигательных качеств – координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых.

1.5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся виды лыжных ходов, торможение. Классический стиль: техника попеременного двухшажного хода, техника одновременных ходов, техника одновременного безшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника одновременного двухшажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант), техника одновременных ходов. Техника выполнения конькового хода (свободный стиль). Успешное освоение техники передвижения на лыжах способствует развитию выносливости.

Тематическое планирование	
Предмет	Физическая культура
Учебный год	2022-2023
Класс	8 А, Б, В
Количество часов	3 часа в неделю, всего 105 часов
Учебник	В.И. Лях. Физическая культура 8 – 9 классы - М.: «Просвещение», 2016
Учитель	Надежин Александр Михайлович

Раздел	Количество часов	№ урока	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика.	2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
		2	Техника спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
	1	3	Техника бега по прямой дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.09-03.09
	2	4	Контрольный бег: 100 метров.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
		5	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег сочетанием с отталкиванием).	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
	1	6	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	05.09-10.09
	2	7	Прыжок в длину с места.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
		8	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
	1	9	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	12.09-17.09
	2	10	Техника метания малого мяча с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
		11	Техника метания малого мяча с полного разбега.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
	1	12	Контрольный бег: 1000 метров.	Урок-зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	19.09-24.09
	2	13	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.09-01.10
		14	Метание малого мяча с полного разбега.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	1	15	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	2	16	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
		17	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
	1	18	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	03.10-08.10
Спортивные игры (волейбол). Плавание.	2	19	Техника безопасности на уроках плавания.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	17.10-22.10
		20	Проверка навыков плавания.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
		21	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
	2	22	Техника плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	24.10-29.10
		23	Техника плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	1	24	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	2	25	Техника плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	31.10-05.11
		26	Техника плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	1	27	Прием мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	2	28	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	07.11-12.11

		29	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	1	30	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	2	31	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	14.11-19.11
		32	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
	1	33	Закрепление техники изученных приемов игры.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
Спортивные игры (баскетбол). Плавание.	2	34	Плавание под водой.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	28.11-03.12
		35	Плавание. Комплексное плавание.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	1	36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	2	37	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.12-10.12
		38	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	1	39	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	2	40	Плавание. Выносливость 300 метров. Вольный стиль.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	12.12-17.12
		41	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	1	42	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом и бегом.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	2	43	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
		44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
	1	45	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	19.12-24.12
	2	46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
		47	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
	1	48	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	26.12-30.12
Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол).	2	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
		50	Техника попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
	1	51	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	09.01-14.01
	2	52	Техника попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
		53	Техника попеременного двухшажного хода.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
	1	54	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	16.01-21.01
	2	55	Техника одновременного безшажного хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
		56	Лыжная гонка: 1,5 км. (спринт).	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
	1	57	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	23.01-28.01
	2	58	Техника одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
		59	Техника одновременных ходов.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
	1	60	Техника выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	30.01-04.02
	2	61	Техника одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02
		62	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02

	1	63	Техника выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	06.02-11.02
	2	64	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
		65	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
	1	66	Баскетбол. Техника выполнения броска со средней дистанции.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	13.02-18.02
Спортивные игры (волейбол). Тестирование по программе ГТО	2	67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.02-04.03
		68	Передача мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	1	69	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	2	70	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	06.03-11.03
		71	Прыжок в длину с места.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	1	72	Прием мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	2	73	Прием и передача мяча снизу, сверху в парах.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	13.03-18.03
		74	Прием мяча снизу над собой в парах.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	1	75	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	2	76	Нижняя прямая подача.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
		77	Нижняя прямая подача.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	1	78	Силовой тест.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	2	79	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
		80	Верхняя прямая подача.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
	1	81	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.03-01.04
Легкая атлетика. Волейбол Тестирование по программе ГТО	2	82	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
		83	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
	1	84	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	10.04-15.04
	2	85	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
		86	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Урок - зачет	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
	1	87	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	17.04-22.04
	2	88	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
		89	Техника спринтерского бега. Техника бега по прямой.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
	1	90	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	24.04-29.04
	2	91	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
		92	Бег на 100 метров	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
	1	93	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег с отталкиванием).	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.05-06.05
	2	94	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05

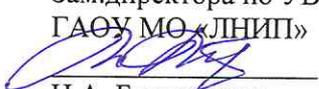
		95	Прыжки в длину разбега с 7– 9 шагов.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
	1	96	Метание малого мяча с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	08.05-13.05
	2	97	Контрольный бег на 1000 метров.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
		98	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
	1	99	Метание малого мяча с полного разбега.	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	15.05-20.05
	2	100	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
		101	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
	1	102	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	22.05-27.05
	2	103	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
		104	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
	1	105	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное общеобразовательное учреждение Московской области
«Королёвский лицей научно-инженерного профиля»

ГАОУ МО «ЛНИП»
ОГРН 1025002035850, ИНН 5018044880

141070, Московская обл., г. Королёв, ул. Циолковского д. 9 тел: 8(495)516-01-92, 516-63-12 e-mail: mo_lnip@mosreg.ru

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
физкультуры и ОБЖ
ГАОУ МО «ЛНИП»
Протокол № 5 от 04.06.2022 г.
Руководитель МО
 (В.В. Головатский)

Согласовано
Зам.директора по УВР
ГАОУ МО «ЛНИП»

Н.А. Бондаренко
29.08.2022 г.


«Утверждаю»
Директор ГАОУ МО «ЛНИП»

О.В. Домашина
(приказ от 29.08.2022 № 97)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
учебный предмет

2022– 2023 учебный год
учебный год

9 класс
класс

105 часов (3 часа в неделю)
количество часов в год/в неделю

Составил:

учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Головатский Владимир Владимирович
ФИО

Г.о. Королёв
2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета
Физическая культура
9 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понимание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- представления о грамотном и равномерном распределении физической и умственной нагрузки;
- основ культуры сохранения здоровья;
- потребности в поддержании физической формы, в укреплении здоровья.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия при выполнении определенных учебных действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающийся научится:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий;
- осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Предметные

Обучающийся научится:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать и осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за текущим состоянием организма и определять

тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,
- форм активного отдыха и досуга.

Содержание учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс
105 часов (3 часа в неделю)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Для этого предусмотрено использование упражнений для развития и совершенствования кондиционных и координационных способностей:

- силовые упражнения и упражнения с отягощением (приводят к значительным структурным изменениям в мышцах, усиливают синтез белков);

- упражнения на растяжение и гибкость увеличивают силу и эластичность мышц, формируют мышечный корсет, что имеет большое значение для нормального функционирования внутренних органов;

- упражнения на расслабление, которые включают в себя аутотренинг и разнообразные дыхательные гимнастики.

Измерение частоты сердечных сокращений обязательно для планирования и контроля физической нагрузки. Для этого необходимо научить ученика рассчитывать свою пульсовую зону. Формула подсчета очень проста:

$$220 - \text{возраст} = \text{максимальный пульс}$$

На пример: $220 - 16 = 204$ – максимальный пульс

$$70\% \text{ от } 204 = 142 - \text{минимальный показатель пульсовой зоны}$$

$$80\% \text{ от } 204 = 163 - \text{максимальный показатель пульсовой зоны};$$

Итак, диапазон нагрузки ученика находится в пределах от 142 уд. мин. до 163 уд. мин. Именно в этом диапазоне пульса нагрузка оказывает наиболее эффективное оздоровительно – тренировочное воздействие. Если ЧСС превышает максимальный показатель пульсовой зоны, то выбранная интенсивность нагрузки велика, значит надо ее понизить. Если ЧСС меньше минимального показателя пульсовой зоны, то нагрузка недостаточна и ее надо увеличить.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Базовая часть содержания программного материала

Понятие о психическом и физическом здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие (оптимальный двигательный режим; закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь физического развития и здоровья. Приемы регуляции и само регуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Значение и основные правила закаливания. Физическое развитие. Физическая подготовленность и ее составляющие. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и ее контроль. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль физических упражнений в воспитании осанки. Физиологические особенности

женского организма. Особенности занятий физическими упражнениями в критические дни. Гигиена занятий физическими упражнениями в критические дни. Половое воспитание. Личная гигиена подростков. Питание и здоровье (компоненты питания, ожирение и диеты). Питание и двигательный режим. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Правила безопасности занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях. Разминка: физиологические механизмы и значение. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных двигательных качеств. Основные приемы самоконтроля. Утомление и перетренировка, меры их предупреждения. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков, наркотиков.

Уроки **легкой атлетики** направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить учеников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбол и волейбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению освоению учащимся различных видов лыжных ходов. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции без учета времени. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий.

Плавание позволяет учащимся освоить правила поведения на воде во время занятий. Правила поведения на отдыхе у воды. Физиологические и биомеханические основы видов спортивного плавания: кроль на груди, на спине, брасс. Система спортивных соревнований по плаванию. Прикладное и оздоровительное значение плавания. Характеристика спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине, брасс. Техника ныряний. Оздоровительное и эстетическое значение плавания. Теоретические знания в области гигиены.

В целях контроля результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы.

Методы сообщения теоретических знаний определяет учитель.

1.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину с места и разбега, метаний. Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений, точность дифференцирования основных параметров движений).

1.3. ПЛАВАНИЕ

Плавание на одних ногах с доской и без нее способом кроль на груди и на спине. Совершенствовать дыхание с поворотом головы вправо и влево при плавании кролем на груди. Техника при плавании кролем на груди и на спине. Техника при плавании способом брасс. Изучение и совершенствование стартового прыжка. Техника плавания кролем на груди в полной координации. Техники плавания кроль на груди и на спине. Увеличение дистанции, 150 метров комплексное плавание (на технику). Проплывание дистанции 150 м. с учётом времени любым избранным стилем плавания. Эстафетное плавание 4x25 кроль на груди, и комплексное плавание (в зависимости от физической подготовленности учащегося). Проплывание дистанции 50м способом кроль на груди, на спине, брасс на время; 200 м. Комплексное плавание без учета времени. Стартовый прыжок (с дальнейшим продвижением в воде и выходом из воды). Умение проплывать коротких скоростных отрезков (с соблюдением техники, ритм, темп, шаг). Воспитание: смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, доброжелательности, дисциплинированности, доверительных отношений между учителем и учеником, активность и внимательность. Развитие двигательных качеств – координации, выносливости.

1.4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол. Действия без мяча: стойка игрока, передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, передвижение в основной стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и сменой мест, передача мяча от плеча. Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места, от плеча после ведения, в движении после двух шагов. Штрафной бросок двумя руками снизу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Персональная защита. Двусторонняя игра. Развитие двигательных качеств – ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Волейбол. Перемещения: ходьба и бег, остановка скачком после ходьбы и бега, повороты направо и налево, с крестным шагом правым и левым боком, с имитацией передачи мяча. Стойка игрока. Верхняя передача мяча: передача мяча сверху на месте над собой, в стену, в парах. Техника верхней передачи после перемещений в стену, в парах, во встречных колоннах, через сетку. Прием мяча снизу на месте. Нижняя передача на месте над собой, в стену, в парах. Техника нижней передачи после перемещений в стену, в парах, во встречных колоннах, через сетку. Техника нижней прямой подачи через сетку. Подвижные игры, подводящие к игре в волейбол. Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Совершенствование техники верхней и нижней передачи на месте и после перемещений. Передача мяча сверху

через сетку, многократные передачи мяча над собой, передача мяча (верхняя и нижняя) за голову, передача на нападающий удар из зоны. Прием мяча снизу на месте и после перемещения вперед. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Техника верхней прямой подачи через сетку. Двухсторонняя игра с розыгрышем на три касания и нападающим ударом. Учебная игра. Развитие двигательных качеств – координации, быстроты, ловкости, скоростно-силовых.

1.5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся виды лыжных ходов, торможение. Классический стиль: техника попеременного двухшажного хода, техника одновременных ходов, техника одновременного безшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника одновременного двухшажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант), техника одновременных ходов. Техника выполнения конькового хода (свободный стиль). Успешное освоение техники передвижения на лыжах способствует развитию выносливости.

Тематическое планирование

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2022-2023
Класс	9 А, Б, В
Количество часов	3 часа в неделю, всего 105 часов
Учебник	В.И. Лях. Физическая культура 8 – 9 классы - М.: «Просвещение», 2018
Учитель	Головатский Владимир Владимирович

Раздел	Количество часов	№ урока	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика.	2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
		2	Техника спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
	1	3	Техника бега по прямой дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.09-03.09
	2	4	Контрольный бег: 100 метров.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
		5	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег сочетанием с отталкиванием).	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
	1	6	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	05.09-10.09
	2	7	Прыжок в длину с места.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
		8	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
	1	9	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	12.09-17.09
	2	10	Техника метания малого мяча с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
		11	Техника метания малого мяча с полного разбега.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
	1	12	Контрольный бег: 1000 метров.	Урок-зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	19.09-24.09
	2	13	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.09-01.10
		14	Метание малого мяча с полного разбега.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	1	15	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	2	16	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
		17	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
	1	18	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	03.10-08.10
Спортивные игры (волейбол). Плавание.	2	19	Техника безопасности на уроках плавания.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	17.10-22.10
		20	Проверка навыков плавания.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
		21	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
	2	22	Техника плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	24.10-29.10
		23	Техника плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	1	24	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	2	25	Техника плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	31.10-05.11
		26	Техника плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	1	27	Прием мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	2	28	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	07.11-12.11

		29	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	1	30	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	2	31	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	14.11-19.11
		32	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
	1	33	Закрепление техники изученных приемов игры.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
Спортивные игры (баскетбол). Плавание.	2	34	Плавание под водой.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	28.11-03.12
		35	Плавание. Комплексное плавание.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	1	36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	2	37	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.12-10.12
		38	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	1	39	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	2	40	Плавание. Выносливость 300 метров. Вольный стиль.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	12.12-17.12
		41	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	1	42	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом и бегом.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	2	43	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
		44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
	1	45	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	19.12-24.12
	2	46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
		47	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
	1	48	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	26.12-30.12
Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол).	2	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
		50	Техника попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
	1	51	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	09.01-14.01
	2	52	Техника попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
		53	Техника попеременного двухшажного хода.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
	1	54	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	16.01-21.01
	2	55	Техника одновременного безшажного хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
		56	Лыжная гонка: 1,5 км. (спринт).	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
	1	57	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	23.01-28.01
	2	58	Техника одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
		59	Техника одновременных ходов.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
	1	60	Техника выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	30.01-04.02
	2	61	Техника одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02

		62	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02
	1	63	Техника выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	06.02-11.02
	2	64	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
		65	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
	1	66	Баскетбол. Техника выполнения броска со средней дистанции.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	13.02-18.02
Спортивные игры (волейбол). Тестирование по программе ГТО	2	67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.02-04.03
		68	Передача мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	1	69	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	2	70	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	06.03-11.03
		71	Прыжок в длину с места.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	1	72	Прием мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	2	73	Прием и передача мяча снизу, сверху в парах.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	13.03-18.03
		74	Прием мяча снизу над собой в парах.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	1	75	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	2	76	Нижняя прямая подача.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
		77	Нижняя прямая подача.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	1	78	Силовой тест.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	2	79	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
		80	Верхняя прямая подача.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
	1	81	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.03-01.04
Легкая атлетика. Волейбол Тестирование по программе ГТО	2	82	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
		83	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
	1	84	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	10.04-15.04
	2	85	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
		86	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Урок - зачет	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
	1	87	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	17.04-22.04
	2	88	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
		89	Техника спринтерского бега. Техника бега по прямой.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
	1	90	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	24.04-29.04
	2	91	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
		92	Бег на 100 метров	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
	1	93	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег с отталкиванием).	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.05-06.05

	2	94	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
		95	Прыжки в длину разбега с 7– 9 шагов.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
	1	96	Метание малого мяча с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	08.05-13.05
	2	97	Контрольный бег на 1000 метров.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
		98	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
	1	99	Метание малого мяча с полного разбега.	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	15.05-20.05
	2	100	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
		101	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
	1	102	Равномерный бег до 8 мин.-девочки, до 10 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	22.05-27.05
	2	103	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
		104	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
	1	105	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05

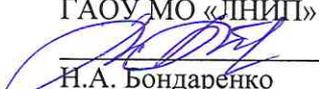
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное общеобразовательное учреждение Московской области
«Королёвский лицей научно-инженерного профиля»
ГАОУ МО «ЛНИП»

ОГРН 1025002035850, ИНН 5018044880

141070, Московская обл., г. Королёв, ул. Циолковского д. 9 тел: 8(495)516-01-92, 516-63-12 e-mail: mo_inip@mosreg.ru

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
физкультуры и ОБЖ
ГАОУ МО «ЛНИП»
Протокол № 5 от 04.06.2022 г.
Руководитель МО

(В.В. Головатский)

Согласовано
Зам.директора по УВР
ГАОУ МО «ЛНИП»

Н.А. Бондаренко
29.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГАОУ МО «ЛНИП»

О.В. Домашина
(приказ от 29.08.2022 № 97)


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
учебный предмет

2022– 2023 учебный год
учебный год

10 класс
класс

105 часов (3 часа в неделю)
количество часов в год/в неделю

Составили:

- учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Надежин Александр Михайлович
ФИО

- учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Головатский Владимир Владимирович
ФИО

Г.о. Королёв
2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета
Физическая культура
10 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понимание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- представления о грамотном и равномерном распределении физической и умственной нагрузки;
- основ культуры сохранения здоровья;
- потребности в поддержании физической формы, в укреплении здоровья.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия при выполнении определенных учебных действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающийся научится:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий;
- осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Предметные

Обучающийся научится:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать и осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за текущим состоянием организма и определять

тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельные
- систематические занятия физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,
- форм активного отдыха и досуга.

Содержание учебного предмета

«Физическая культура»

10 класс

105 часов (3 часа в неделю)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Для этого предусмотрено использование упражнений для развития и совершенствования кондиционных и координационных способностей:

- силовые упражнения и упражнения с отягощением (приводят к значительным структурным изменениям в мышцах, усиливают синтез белков);

- упражнения на растяжение и гибкость увеличивают силу и эластичность мышц, формируют мышечный корсет, что имеет большое значение для нормального функционирования внутренних органов;

- упражнения на расслабление, которые включают в себя аутотренинг и разнообразные дыхательные гимнастики.

Измерение частоты сердечных сокращений обязательно для планирования и контроля физической нагрузкой. Для этого необходимо научить ученика рассчитывать свою пульсовую зону. Формула подсчета очень проста:

$$220 - \text{возраст} = \text{максимальный пульс}$$

На пример: $220 - 16 = 204$ – максимальный пульс

$$70\% \text{ от } 204 = 142 - \text{минимальный показатель пульсовой зоны}$$

$$80\% \text{ от } 204 = 163 - \text{максимальный показатель пульсовой зоны};$$

Итак, диапазон нагрузки ученика находится в пределах от 142 уд. мин. до 163 уд. мин. Именно в этом диапазоне пульса нагрузка оказывает наиболее эффективное оздоровительно – тренировочное воздействие. Если ЧСС превышает максимальный показатель пульсовой зоны, то выбранная интенсивность нагрузки велика, значит надо ее понизить. Если ЧСС меньше минимального показателя пульсовой зоны, то нагрузка недостаточна и ее надо увеличить.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Базовая часть содержания программного материала

Прикладная значимость видов спорта, культивируемых в общеобразовательном учреждении. Оздоровительный бег, его особенности. Баскетбол: характеристика, правила, оздоровительное значение. Волейбол: характеристика, правила, прикладное значение. Личная гигиена. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Понятие о духовном и физическом совершенствовании. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания. Двигательный режим: правила выполнения домашних заданий. Утренняя гигиеническая гимнастика и комплексы общеразвивающих упражнений: характеристика, их сходство и отличия друг от друга. Правила составления комплекса утренней гимнастики и комплекса общеразвивающих упражнений. Легкая атлетика: оздоровительное значение, виды. Лыжная подготовка: оздоровительное значение, способы передвижения на лыжах. Плавание: его оздоровительное и прикладное значение. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты.

Уроки **легкой атлетики** направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить учеников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе **«Спортивные игры»** продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбол и волейбол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению освоению учащимся различных видов лыжных ходов. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания. Прохождение дистанции с учетом времени. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий.

Нагрузка на суставы и опасность их травматизмами при ходьбе на лыжах значительно меньше, чем при беге. Однако техника передвижения на лыжах более сложная и для неподготовленного ученика может представлять определенные трудности, вероятность травматизма (включая переломы), возрастает. В связи с этим для лыжных прогулок следует выбирать относительно ровные трассы без большого перепада высот. Крутые подъемы оказывают дополнительную (порой чрезмерную) нагрузку на систему кровообращения.

Плавание позволяет учащимся освоить координацию и согласованность движений в спортивных способах плавания. Укрепляет здоровье учащихся, повышает и поддерживает на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность. Теоретические знания в области гигиены. Формирует представления о роли плавания для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, как факторах успешной учебы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровье - формирующую и здоровье - сберегающую жизнедеятельность. Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств. Обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием необходимо развить достаточно большую скорость, при которой ЧСС достигала бы зоны тренирующего режима (не менее 130 уд/мин). Без овладения правильной техникой плавания сделать это довольно трудно. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких.

В целях контроля результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой. Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках материала соответствующего раздела программы.

Методы сообщения теоретических знаний определяет учитель.

1.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину с места и разбега, метаний. Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений, точность дифференцирования основных параметров движений).

1.3. ПЛАВАНИЕ

Техники плавания кроль на груди и на спине; 200 метров комплексное плавание (на технику). Проплывание дистанции 400 м. с учётом времени любым избранным стилем плавания (в зависимости от физической подготовленности учащегося). Проплывание дистанции 50м способом кроль на груди, на спине, брасс на время. Комплексное плавание без учета времени. Стартовый прыжок (с дальнейшим продвижением в воде и выходом из воды). Техника поворота «Маятник» и «Сальто». Умение проплывать коротких скоростных отрезков (с соблюдением техники, ритм, темп, шаг). Воспитание: смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, доброжелательности, дисциплинированности, доверительных отношений между учителем и учеником, активность и внимательность. Развитие двигательных качеств координации, выносливости.

1.4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Волейбол. Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; нижняя и верхняя передачи на удар из зоны 2 и 3, из глубины площадки. Многократный прием мяча снизу двумя руками; прием мяча, отскочившего от сетки. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи. Техника нападающих ударов из зоны 2 и 4, из зоны 3, с укороченных передач. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите - «углом вперед». Двухсторонняя игра по простейшим тактическим схемам. Совершенствование техники перемещений и падений. Совершенствование техники верхней и нижней передачи в прыжке и за голову. Совершенствование техники верхней прямой и боковой подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара с высоких, укороченных, удаленных от сетки передач. Совершенствование одиночного и группового блокирования. Совершенствование техники игры в защите и приемы подачи. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры. Развитие двигательных качеств – ловкости, скоростно-силовых, выносливости.

Баскетбол. Действия без мяча: стойка игрока, передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, передвижение в основной стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Передача мяча от головы двумя руками, одной рукой снизу (на месте и в движении), с шагом, в прыжке.

Ведение мяча при сближении с соперником; броски по кольцу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Зонная защита. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока мяча от пола. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Индивидуальные действия в защите (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину). Командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра. Учебная игра. Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

1.5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка позволяет усовершенствовать учащихся, пройденного материала, виды лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуск и торможение. Классический стиль: техника попеременного двухшажного хода, техника выполнения одновременных ходов, техника одновременного безшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника одновременного. Одношажного хода (стартовый вариант), техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы, техника попеременного четырёхшажного хода (правильность работы рук), техника попеременного четырёхшажного хода, (согласованность работы рук и ног), техника попеременного четырёхшажного хода. Свободный стиль: техника выполнения конькового хода (работа рук), техника выполнения конькового хода (работа ног), техника выполнения конькового хода (координация движений). Успешное освоение техники передвижения на лыжах способствует развитию выносливости.

Тематическое планирование	
Предмет	Физическая культура
Учебный год	2022-2023
Класс	10 А, Б, В (девушки)
Количество часов	3 часа в неделю, всего 105 часов
Учебник	В.И. Лях. Физическая культура 10 – 11 классы - М.: «Просвещение», 2018
Учитель	Головатский Владимир Владимирович

Раздел	Количество часов	№ урока	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика.	2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
		2	Техника спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
	1	3	Техника бега по прямой дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.09-03.09
	2	4	Контрольный бег: 100 метров.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
		5	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег сочетанием с отталкиванием).	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
	1	6	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	05.09-10.09
	2	7	Прыжок в длину с места.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
		8	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
	1	9	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	12.09-17.09
	2	10	Техника метания гранаты (500 гр.) с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
		11	Совершенствование техники метания гранаты (500 гр.) с полного разбега.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
	1	12	Контрольный бег: 2000 метров.	Урок-зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	19.09-24.09
	2	13	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.09-01.10
		14	Техника метания гранаты (500 гр.) с полного разбега.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	1	15	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	2	16	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
		17	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
1	18	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	03.10-08.10	
Спортивные игры (волейбол). Плавание.	2	19	Техника безопасности на уроках плавания.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	17.10-22.10
		20	Проверка навыков плавания.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
1	21	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10	
2	22	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	24.10-29.10	
	23	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10	
1	24	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10	
2	25	Совершенствование техники плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	31.10-05.11	
	26	Совершенствование техники плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11	
1	27	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11	
2	28	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	07.11-12.11	

		29	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	1	30	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	2	31	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	14.11-19.11
		32	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
	1	33	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
Спортивные игры (баскетбол). Плавание.	2	34	Плавание под водой.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	28.11-03.12
		35	Плавание. Комплексное плавание.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	1	36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	2	37	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.12-10.12
		38	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	1	39	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	2	40	Плавание. Выносливость 400 метров. Вольный стиль.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	12.12-17.12
		41	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	1	42	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча в движении шагом и бегом.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	2	43	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
		44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
	1	45	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди с места.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	19.12-24.12
	2	46	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
		47	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
	1	48	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	26.12-30.12
Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол).	2	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
		50	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
	1	51	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	09.01-14.01
	2	52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
		53	Техника попеременного двухшажного хода.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
	1	54	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	16.01-21.01
	2	55	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
		56	Лыжная гонка: 1,5 км. (спринт).	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
	1	57	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	23.01-28.01
	2	58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
		59	Техника одновременных ходов.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
	1	60	Совершенствование техники выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	30.01-04.02
	2	61	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02
		62	Равномерное прохождение дистанции 3 км.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02

	1	63	Совершенствование техники выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	06.02-11.02
	2	64	Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
		65	Равномерное прохождение дистанции до 5 км без учета времени.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
	1	66	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения броска со средней дистанции.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	13.02-18.02
Спортивные игры (волейбол). Тестирование по программе ГТО	2	67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.02-04.03
		68	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	1	69	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	2	70	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	06.03-11.03
		71	Прыжок в длину с места.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	1	72	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	2	73	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу, сверху в парах.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	13.03-18.03
		74	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой в парах.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	1	75	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	2	76	Нижняя прямая подача.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
		77	Нижняя прямая подача.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	1	78	Силовой тест.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	2	79	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
		80	Верхняя прямая подача.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
	1	81	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.03-01.04
Легкая атлетика. Волейбол Тестирование по программе ГТО	2	82	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
		83	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
	1	84	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	10.04-15.04
	2	85	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
		86	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Урок - зачет	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
	1	87	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	17.04-22.04
	2	88	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
		89	Техника спринтерского бега. Техника бега по прямой.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
	1	90	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	24.04-29.04
	2	91	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
		92	Бег на 100 метров	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
	1	93	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег с отталкиванием).	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.05-06.05
	2	94	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
		95	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05

	1	96	Техника метания гранаты (500 гр.) с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	08.05-13.05
	2	97	Контрольный бег на 2000 метров.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
		98	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
	1	99	Метание гранаты (500 гр.) с полного разбега.	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	15.05-20.05
	2	100	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
		101	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
	1	102	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	22.05-27.05
	2	103	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
		104	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
	1	105	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05

Тематическое планирование	
Предмет	Физическая культура
Учебный год	2022-2023
Класс	10 А, Б, В (юноши)
Количество часов	3 часа в неделю, всего 105 часов
Учебник	В.И. Лях. Физическая культура 10 – 11 классы - М.: «Просвещение», 2018
Учитель	Надежин Александр Михайлович

Раздел	Количество часов	№ урока	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика.	2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
		2	Техника спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
	1	3	Техника бега по прямой дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.09-03.09
	2	4	Контрольный бег: 100 метров.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
		5	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег сочетанием с отталкиванием).	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
	1	6	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	05.09-10.09
	2	7	Прыжок в длину с места.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
		8	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
	1	9	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	12.09-17.09
	2	10	Техника метания гранаты (700 гр.) с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
		11	Совершенствование техники метания гранаты (700 гр.) с полного разбега.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
	1	12	Контрольный бег: 1000 метров.	Урок-зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	19.09-24.09
	2	13	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.09-01.10
		14	Техника метания гранаты (700 гр.) с полного разбега.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	1	15	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	2	16	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
		17	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
	1	18	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	03.10-08.10
Спортивные игры (волейбол). Плавание.	2	19	Техника безопасности на уроках плавания.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	17.10-22.10
		20	Проверка навыков плавания.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
		21	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
	2	22	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	24.10-29.10
		23	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	1	24	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	2	25	Совершенствование техники плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	31.10-05.11
		26	Совершенствование техники плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	1	27	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	2	28	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	07.11-12.11

		29	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	1	30	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	2	31	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	14.11-19.11
		32	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
	1	33	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
Спортивные игры (баскетбол). Плавание.	2	34	Плавание под водой.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	28.11-03.12
		35	Плавание. Комплексное плавание.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	1	36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	2	37	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.12-10.12
		38	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	1	39	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	2	40	Плавание. Выносливость 400 метров. Вольный стиль.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	12.12-17.12
		41	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	1	42	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча в движении шагом и бегом.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	2	43	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
		44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
	1	45	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди с места.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	19.12-24.12
	2	46	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
		47	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
	1	48	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	26.12-30.12
Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол).	2	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
		50	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
	1	51	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	09.01-14.01
	2	52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
		53	Техника попеременного двухшажного хода.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
	1	54	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	16.01-21.01
	2	55	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
		56	Лыжная гонка: 1,5 км. (спринт).	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
	1	57	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	23.01-28.01
	2	58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
		59	Техника одновременных ходов.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
	1	60	Совершенствование техники выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	30.01-04.02
	2	61	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02
		62	Равномерное прохождение дистанции 5 км.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02

	1	63	Совершенствование техники выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	06.02-11.02
	2	64	Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
		65	Равномерное прохождение дистанции до 10 км без учета времени.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
	1	66	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения броска со средней дистанции.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	13.02-18.02
Спортивные игры (волейбол). Тестирование по программе ГТО	2	67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.02-04.03
		68	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	1	69	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	2	70	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	06.03-11.03
		71	Прыжок в длину с места.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	1	72	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	2	73	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу, сверху в парах.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	13.03-18.03
		74	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой в парах.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	1	75	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	2	76	Нижняя прямая подача.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
		77	Нижняя прямая подача.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	1	78	Силовой тест.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	2	79	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
		80	Верхняя прямая подача.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
	1	81	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.03-01.04
Легкая атлетика. Волейбол Тестирование по программе ГТО	2	82	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
		83	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
	1	84	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	10.04-15.04
	2	85	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
		86	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Урок - зачет	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
	1	87	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	17.04-22.04
	2	88	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
		89	Техника спринтерского бега. Техника бега по прямой.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
	1	90	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	24.04-29.04
	2	91	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
		92	Бег на 100 метров	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
	1	93	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег с отталкиванием).	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.05-06.05
	2	94	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
		95	Прыжки в длину разбега с 7– 9 шагов.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05

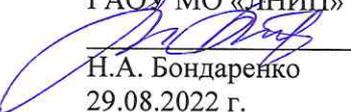
	1	96	Техника метания гранаты (700 гр.) с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	08.05-13.05
	2	97	Контрольный бег на 1000 метров.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
		98	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
	1	99	Метание гранаты (700 гр.) с полного разбега.	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	15.05-20.05
	2	100	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
		101	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
	1	102	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	22.05-27.05
	2	103	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
		104	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
	1	105	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05

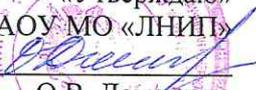
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное общеобразовательное учреждение Московской области
«Королёвский лицей научно-инженерного профиля»

ГАОУ МО «ЛНИП»
ОГРН 1025002035850, ИНН 5018044880

141070, Московская обл., г. Королёв, ул. Циолковского д. 9 тел: 8(495)516-01-92, 516-63-12 e-mail: mo_lnip@mosreg.ru

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
физкультуры и ОБЖ
ГАОУ МО «ЛНИП»
Протокол № 5 от 04.06.2022 г.
Руководитель МО
 (В.В. Головатский)

Согласовано
Зам.директора по УВР
ГАОУ МО «ЛНИП»

Н.А. Бондаренко
29.08.2022 г.


«Утверждаю»
Директор ГАОУ МО «ЛНИП»

О.В. Домашина
(приказ от 29.08.2022 № 97)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
учебный предмет

2022– 2023 учебный год
учебный год

11 класс
класс

105 часов (3 часа в неделю)
количество часов в год/в неделю

Составили:

- учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Надежин Александр Михайлович
ФИО

- учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Головатский Владимир Владимирович
ФИО

Г.о. Королёв
2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета
Физическая культура
11 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понимание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- представления о грамотном и равномерном распределении физической и умственной нагрузки;
- основ культуры сохранения здоровья;
- потребности в поддержании физической формы, в укреплении здоровья.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия при выполнении определенных учебных действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающийся научится:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий;
- осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Предметные

Обучающийся научится:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать и осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за текущим состоянием организма и определять

тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельные
- систематические занятия физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,
- форм активного отдыха и досуга.

Содержание учебного предмета

«Физическая культура»

11 класс

105 часов (3 часа в неделю)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Для этого предусмотрено использование упражнений для развития и совершенствования кондиционных и координационных способностей:

- силовые упражнения и упражнения с отягощением (приводят к значительным структурным изменениям в мышцах, усиливают синтез белков);

- упражнения на растяжение и гибкость увеличивают силу и эластичность мышц, формируют мышечный корсет, что имеет большое значение для нормального функционирования внутренних органов;

- упражнения на расслабление, которые включают в себя аутотренинг и разнообразные дыхательные гимнастики.

Измерение частоты сердечных сокращений обязательно для планирования и контроля физической нагрузки. Для этого необходимо научить ученика рассчитывать свою пульсовую зону. Формула подсчета очень проста:

$$220 - \text{возраст} = \text{максимальный пульс}$$

На пример: $220 - 16 = 204$ – максимальный пульс

$$70\% \text{ от } 204 = 142 - \text{минимальный показатель пульсовой зоны}$$

$$80\% \text{ от } 204 = 163 - \text{максимальный показатель пульсовой зоны};$$

Итак, диапазон нагрузки ученика находится в пределах от 142 уд. мин. до 163 уд. мин. Именно в этом диапазоне пульса нагрузка оказывает наиболее эффективное оздоровительно – тренировочное воздействие. Если ЧСС превышает максимальный показатель пульсовой зоны, то выбранная интенсивность нагрузки велика, значит надо ее понизить. Если ЧСС меньше минимального показателя пульсовой зоны, то нагрузка недостаточна и ее надо увеличить.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Ряд элементов в содержании программы не соотносимы с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья (в содержании программы указаны темы, неприменимые к обучающимся с ОВЗ). Кроме того, обучающиеся с ОВЗ не должны выполнять необходимые нормативы.

Базовая часть содержания программного материала

Прикладная значимость видов спорта, культивируемых в общеобразовательном учреждении. Оздоровительный бег, его особенности. Баскетбол: характеристика, правила, оздоровительное значение. Волейбол: характеристика, правила, прикладное значение. Личная гигиена. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Понятие о духовном и физическом совершенствовании. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания. Двигательный режим: правила выполнения домашних заданий. Утренняя гигиеническая гимнастика и комплексы общеразвивающих упражнений: характеристика, их сходство и отличия друг от друга. Правила составления комплекса утренней гимнастики и комплекса общеразвивающих упражнений. Легкая атлетика: оздоровительное значение, виды. Лыжная подготовка: оздоровительное значение, способы передвижения на лыжах. Плавание: его оздоровительное и прикладное значение. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты.

Уроки **легкой атлетики** направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить учеников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе **«Спортивные игры»** продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбол и волейбол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление,

воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению освоению учащимся различных видов лыжных ходов. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания. Прохождение дистанции с учетом времени. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий.

Нагрузка на суставы и опасность их травматизмами при ходьбе на лыжах значительно меньше, чем при беге. Однако техника передвижения на лыжах более сложная и для неподготовленного ученика может представлять определенные трудности, вероятность травматизма (включая переломы), возрастает. В связи с этим для лыжных прогулок следует выбирать относительно ровные трассы без большого перепада высот. Крутые подъемы оказывают дополнительную (порой чрезмерную) нагрузку на систему кровообращения.

Плавание позволяет учащимся освоить координацию и согласованность движений в спортивных способах плавания. Укрепляет здоровье учащихся, повышает и поддерживает на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность. Теоретические знания в области гигиены. Формирует представления о роли плавания для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, как факторах успешной учебы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровье - формирующую и здоровье - сберегающую жизнедеятельность. Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств. Обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием необходимо развить достаточно большую скорость, при которой ЧСС достигала бы зоны тренирующего режима (не менее 130 уд/мин). Без овладения правильной техникой плавания сделать это довольно трудно. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких.

В целях контроля результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках материала соответствующего раздела программы.

Методы сообщения теоретических знаний определяет учитель.

1.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину с места и разбега, метаний (кроме обучающихся с ОВЗ). Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений, точность дифференцирования основных параметров движений).

1.3. ПЛАВАНИЕ

Техники плавания кроль на груди и на спине; 200 метров комплексное плавание (на технику). Проплывание дистанции 200 м. с учётом времени любым избранным стилем плавания (в зависимости от физической подготовленности учащегося) (кроме обучающихся с ОВЗ).. Проплывание дистанции 50м способом кроль на груди, на спине, брасс на время (кроме обучающихся с ОВЗ). Комплексное плавание без учета времени. Стартовый прыжок (с дальнейшим продвижением в воде и выходом из воды). Техника поворота «Маятник» и «Сальто». Умение проплыть коротких скоростных отрезков (с соблюдением техники, ритм, темп, шаг). Воспитание: смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, доброжелательности, дисциплинированности, доверительных отношений между учителем и учеником, активность и внимательность. Развитие двигательных качеств координации, выносливости.

1.4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Волейбол. Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; нижняя и верхняя передачи на удар из зоны 2 и 3, из глубины площадки. Многократный прием мяча снизу двумя руками; прием мяча, отскочившего от сетки. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи. Техника нападающих ударов из зоны 2 и 4, из зоны 3, с укороченных передач; игра в нападении через игрока передней линии, в защите - «углом вперед» (кроме обучающихся с ОВЗ). Двухсторонняя игра по простейшим тактическим схемам. Совершенствование техники перемещений и падений (кроме обучающихся с ОВЗ). Совершенствование техники верхней и нижней передачи в прыжке и за голову. Совершенствование техники верхней прямой и боковой подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара с высоких, укороченных, удаленных от сетки передач (кроме обучающихся с ОВЗ). Совершенствование одиночного и группового блокирования (кроме обучающихся с ОВЗ). Совершенствование техники игры в защите и приемы подачи (кроме обучающихся с ОВЗ). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (кроме обучающихся с ОВЗ). Двухсторонние игры (кроме обучающихся с ОВЗ). Развитие двигательных качеств – ловкости, скоростно-силовых, выносливости.

Баскетбол. Действия без мяча: стойка игрока, передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, передвижение в основной стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита (кроме обучающихся с ОВЗ). Передача мяча от головы двумя руками, одной рукой снизу (на месте и в движении), с шагом, в прыжке. Ведение мяча при сближении с соперником; броски по кольцу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Зонная защита (кроме обучающихся с ОВЗ). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока мяча от пола. Взаимодействие игроков нападения и защиты (кроме обучающихся с ОВЗ). Индивидуальные действия в защите (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину). Командные действия в нападении («быстрое нападение») (кроме обучающихся с ОВЗ).. Двусторонняя игра (кроме обучающихся с ОВЗ). Учебная игра. Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

1.5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка позволяет усовершенствовать учащихся, пройденного материала, виды лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуск и торможение. Классический стиль: техника попеременного двухшажного хода, техника выполнения одновременных ходов, техника одновременного бесшажного хода, техника одновременного одношажного хода, техника одновременного. Одношажного хода (стартовый вариант), техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы, техника попеременного четырёхшажного хода (правильность работы рук), техника попеременного четырёхшажного хода, (согласованность работы рук и ног), техника попеременного четырёхшажного хода. Свободный стиль: техника выполнения конькового хода (работа рук), техника выполнения конькового хода (работа ног), техника выполнения конькового хода (координация движений) (кроме обучающихся с ОВЗ). Успешное освоение техники передвижения на лыжах способствует развитию выносливости.

Тематическое планирование

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2022-2023
Класс	11 А, Б, В (юноши)
Количество часов	3 часа в неделю, всего 105 часов
Учебник	В.И. Лях. Физическая культура 10 – 11 классы - М.: «Просвещение», 2018
Учитель	Головатский Владимир Владимирович

Раздел	Количество часов	№ урока	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика.	2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
		2	Техника спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
	1	3	Техника бега по прямой дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.09-03.09
	2	4	Контрольный бег: 100 метров.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
		5	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег сочетанием с отталкиванием).	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
	1	6	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	05.09-10.09
	2	7	Прыжок в длину с места.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
		8	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
	1	9	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	12.09-17.09
	2	10	Техника метания гранаты (700 гр.) с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
		11	Совершенствование техники метания гранаты (700 гр.) с полного разбега.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
	1	12	Контрольный бег: 1000 метров.	Урок-зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	19.09-24.09
	2	13	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.09-01.10
		14	Техника метания гранаты (700 гр.) с полного разбега.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	1	15	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	2	16	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
		17	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
	1	18	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	03.10-08.10
Спортивные игры (волейбол). Плавание.	2	19	Техника безопасности на уроках плавания.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	17.10-22.10
		20	Проверка навыков плавания.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
		21	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
	2	22	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	24.10-29.10
		23	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	1	24	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	2	25	Совершенствование техники плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	31.10-05.11
		26	Совершенствование техники плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	1	27	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	2	28	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	07.11-12.11

		29	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	1	30	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	2	31	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	14.11-19.11
		32	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
	1	33	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
Спортивные игры (баскетбол). Плавание.	2	34	Плавание под водой.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	28.11-03.12
		35	Плавание. Комплексное плавание.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	1	36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	2	37	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.12-10.12
		38	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	1	39	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	2	40	Плавание. Выносливость 400 метров. Вольный стиль.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	12.12-17.12
		41	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	1	42	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча в движении шагом и бегом.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	2	43	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
		44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
	1	45	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди с места.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	19.12-24.12
	2	46	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
		47	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
	1	48	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	26.12-30.12
Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол).	2	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
		50	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
	1	51	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	09.01-14.01
	2	52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
		53	Техника попеременного двухшажного хода.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
	1	54	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	16.01-21.01
	2	55	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
		56	Лыжная гонка: 1,5 км. (спринт).	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
	1	57	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	23.01-28.01
	2	58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
		59	Техника одновременных ходов.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
	1	60	Совершенствование техники выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	30.01-04.02
	2	61	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02
		62	Равномерное прохождение дистанции 5 км.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02

	1	63	Совершенствование техники выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	06.02-11.02
	2	64	Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
		65	Равномерное прохождение дистанции до 10 км без учета времени.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
	1	66	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения броска со средней дистанции.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	13.02-18.02
Спортивные игры (волейбол). Тестирование по программе ГТО	2	67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.02-04.03
		68	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	1	69	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	2	70	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	06.03-11.03
		71	Прыжок в длину с места.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	1	72	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	2	73	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу, сверху в парах.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	13.03-18.03
		74	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой в парах.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	1	75	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	2	76	Нижняя прямая подача.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
		77	Нижняя прямая подача.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	1	78	Силовой тест.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	2	79	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
		80	Верхняя прямая подача.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
	1	81	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.03-01.04
Легкая атлетика. Волейбол Тестирование по программе ГТО	2	82	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
		83	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
	1	84	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	10.04-15.04
	2	85	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
		86	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Урок - зачет	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
	1	87	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	17.04-22.04
	2	88	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
		89	Техника спринтерского бега. Техника бега по прямой.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
	1	90	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	24.04-29.04
	2	91	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
		92	Бег на 100 метров	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
	1	93	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег с отталкиванием).	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.05-06.05
	2	94	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
		95	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05

	1	96	Техника метания гранаты (700 гр.) с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	08.05-13.05
	2	97	Контрольный бег на 1000 метров.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
		98	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
	1	99	Метание гранаты (700 гр.) с полного разбега.	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	15.05-20.05
	2	100	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
		101	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
	1	102	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	22.05-27.05
	2	103	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
		104	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
	1	105	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05

Тематическое планирование

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2022-2023
Класс	11 А, Б, В (девушки)
Количество часов	3 часа в неделю, всего 105 часов
Учебник	В.И. Лях. Физическая культура 10 – 11 классы - М.: «Просвещение», 2018
Учитель	Надежин Александр Михайлович

Раздел	Количество часов	№ урока	Тема урока	Тип урока	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика.	2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
		2	Техника спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	01.09-03.09
	1	3	Техника бега по прямой дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.09-03.09
	2	4	Контрольный бег: 100 метров.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
		5	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег сочетанием с отталкиванием).	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	05.09-10.09
	1	6	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	05.09-10.09
	2	7	Прыжок в длину с места.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
		8	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	12.09-17.09
	1	9	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	12.09-17.09
	2	10	Техника метания гранаты (500 гр.) с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
		11	Совершенствование техники метания гранаты (500 гр.) с полного разбега.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	19.09-24.09
	1	12	Контрольный бег: 2000 метров.	Урок-зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	19.09-24.09
	2	13	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.09-01.10
		14	Техника метания гранаты (500 гр.) с полного разбега.	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	1	15	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	26.09-01.10
	2	16	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
		17	Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов.	Комбинированный урок	Равномерный бег (10-15 мин.)	03.10-08.10
	1	18	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	03.10-08.10
Спортивные игры (волейбол). Плавание.	2	19	Техника безопасности на уроках плавания.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	17.10-22.10
		20	Проверка навыков плавания.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
	1	21	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	17.10-22.10
	2	22	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	24.10-29.10
		23	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	1	24	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	24.10-29.10
	2	25	Совершенствование техники плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	31.10-05.11
		26	Совершенствование техники плавания способом брасс.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	1	27	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	31.10-05.11
	2	28	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	07.11-12.11

		29	Контрольное плавание: Техника плавания способом кроль на груди, брас.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	1	30	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	07.11-12.11
	2	31	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	14.11-19.11
		32	Плавание. Кроль на спине.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
	1	33	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	14.11-19.11
Спортивные игры (баскетбол). Плавание.	2	34	Плавание под водой.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	28.11-03.12
		35	Плавание. Комплексное плавание.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	1	36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	28.11-03.12
	2	37	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	05.12-10.12
		38	Контрольное плавание: 50 м. вольный стиль.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	1	39	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	05.12-10.12
	2	40	Плавание. Выносливость 400 метров. Вольный стиль.	Урок-зачет	Утренняя гимнастика.	12.12-17.12
		41	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	1	42	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча в движении шагом и бегом.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	12.12-17.12
	2	43	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
		44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брас.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	19.12-24.12
	1	45	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди с места.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	19.12-24.12
	2	46	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
		47	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	26.12-30.12
	1	48	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	26.12-30.12
Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол).	2	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
		50	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	09.01-14.01
	1	51	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Защитная стойка, повороты, остановки в баскетболе.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	09.01-14.01
	2	52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода скользящий шаг без палок.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
		53	Техника попеременного двухшажного хода.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	16.01-21.01
	1	54	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	16.01-21.01
	2	55	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
		56	Лыжная гонка: 1,5 км. (спринт).	Урок-зачет	Подтягивания, отжимания.	23.01-28.01
	1	57	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	23.01-28.01
	2	58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
		59	Техника одновременных ходов.	Урок-зачет	Комплекс силовых упражнений.	30.01-04.02
	1	60	Совершенствование техники выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	30.01-04.02
	2	61	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02
		62	Равномерное прохождение дистанции 3 км.	Урок-зачет	Упражнения на гибкость.	06.02-11.02

	1	63	Совершенствование техники выполнения броска после двух шагов.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	06.02-11.02
	2	64	Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
		65	Равномерное прохождение дистанции до 5 км без учета времени.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.02-18.02
	1	66	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения броска со средней дистанции.	Комбинированный урок	Прогулка на лыжах.	13.02-18.02
Спортивные игры (волейбол). Тестирование по программе ГТО	2	67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.02-04.03
		68	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	1	69	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный урок	Комплекс силовых упражнений.	27.02-04.03
	2	70	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	06.03-11.03
		71	Прыжок в длину с места.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	1	72	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой на месте.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	06.03-11.03
	2	73	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу, сверху в парах.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	13.03-18.03
		74	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой в парах.	Комбинированный урок	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	1	75	Челночный бег (3x10 м.)	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	13.03-18.03
	2	76	Нижняя прямая подача.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
		77	Нижняя прямая подача.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	1	78	Силовой тест.	Урок - зачет	Утренняя гимнастика.	20.03-25.03
	2	79	Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
		80	Верхняя прямая подача.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	27.03-01.04
	1	81	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола.	Комбинированный урок	Утренняя гимнастика.	27.03-01.04
Легкая атлетика. Волейбол. Тестирование по программе ГТО	2	82	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
		83	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	10.04-15.04
	1	84	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).	Урок - зачет	Равномерный бег (10-15 мин.)	10.04-15.04
	2	85	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
		86	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Урок - зачет	Комплекс силовых упражнений.	17.04-22.04
	1	87	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	17.04-22.04
	2	88	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
		89	Техника спринтерского бега. Техника бега по прямой.	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	24.04-29.04
	1	90	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	24.04-29.04
	2	91	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
		92	Бег на 100 метров	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	01.05-06.05
	1	93	Прыжки в длину разбега с 7 – 9 шагов (разбег с отталкивания-нием).	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	01.05-06.05
	2	94	Техника бега на средние дистанции.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05
		95	Прыжки в длину разбега с 7– 9 шагов.	Комбинированный урок.	Равномерный бег (10-15 мин.)	08.05-13.05

	1	96	Техника метания гранаты (500 гр.) с 4 шагов в ходьбе и разбега (разбег и отведение).	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	08.05-13.05
	2	97	Контрольный бег на 2000 метров.	Урок - зачет	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
		98	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	15.05-20.05
	1	99	Метание гранаты (500 гр.) с полного разбега.	Урок - зачет	Подтягивания, отжимания.	15.05-20.05
	2	100	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
		101	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	Комбинированный урок.	Утренняя гимнастика.	22.05-27.05
	1	102	Равномерный бег до 10 мин.-девочки, до 12 мин.-мальчики	Комбинированный урок.	Подтягивания, отжимания.	22.05-27.05
	2	103	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
		104	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05
	1	105	Совершенствование ранее изученных элементов техники легкой атлетики	Комбинированный урок.	Упражнения на гибкость.	29.05-31.05