



**Федеральное государственное казенное
общеобразовательное учреждение
«Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц
Министерства обороны Российской Федерации»**

ПРИНЯТА
на заседании ПМО (физическая культура)
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.
Руководитель отдельной дисциплины
Ковальчук А.А. _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказ начальника ФГКОУ МКК
«Пансион воспитанниц МО РФ»
Приказ №60-У от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10–11 классов
2 часа в неделю (всего 132 часа)**

2023-2024
г. Москва

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к её изучению обучающимися, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне среднего общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне среднего общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего

общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела:

- «Физическая культура и здоровый образ жизни»
- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Физическое совершенствование».

Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета

«Физическая культура», так как практически на каждом уроке преподавателями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации рабочей программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Согласно базисному учебному плану Пансиона на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 70 и 68 часов соответственно – из расчета 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 138 ч.:

| Классы | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
|----------|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 10 класс | 2 часа | 35 недель | 70 часов |
| 11 класс | 2 часа | 34 недели | 68 часов |

Содержание обучения в 10-11 классах.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и разновысотных

брусьях (девочки)

- Стойка на голове и руках.
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.
- Опорные прыжки- прыжок боком с поворотом на 90 град.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.
- Комплексы вольных упражнений с мячом и гимнастической палкой.

Легкая атлетика

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.
- Техника спортивной ходьбы;

Лыжная подготовка

- Техника передвижения на лыжах.
- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переход с попеременных ходов на одновременные хода.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Торможение плугом, боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
- Развитие выносливости, силы, координации движения.

Плавание

- Техника плавания различными способами
- Основы прикладного плавания
- Спасение пострадавшего на воде
- Гигиенические требования и закаливание организма
- Психологическая подготовка

Спортивные единоборства и рукопашный бой

- Изучение ударов руками.
- Самостраховка при падении.
- Комплекс приемов на 8 счетов.

Спортивные игры

- Баскетбол:

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления;

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места,

с шагом, со сменой места после передачи, ведение мяча удобной рукой, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;

Упражнения общей физической подготовки.

□ Волейбол:

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом влево и вправо; выход к мячу;

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами);

Упражнения общей физической подготовки.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды,

осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов

познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение

социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих

интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной

физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом

совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематический план изучения предмета «Физическая культура»

в 10-11 классах

| № п/п | Раздел | Количество часов (уроков) | |
|----------|---|---------------------------|-----------|
| | | Класс | |
| | | 10 | 11 |
| 1. | Физическая культура и здоровый образ жизни | В процессе урока | |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 3. | Физическое совершенствование | | |
| 3.1 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 20 | 18 |
| 3.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 | 10 |
| 3.4 | Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12 |
| 3.5 | Лыжная подготовка | 10 | 10 |
| 3.6 | Спортивные единоборства и рукопашный бой | 4 | 4 |
| 3.7 | Сдача контрольных нормативов | 4 | 4 |
| | ИТОГО: | 70 | 68 |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10-11 класса

| Тема | Количество часов | Виды деятельности учащихся | Формируемые УУД |
|---|-------------------------|--|--|
| Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе урока) Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
| Социокультурные основы | | | |
| <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> | <p>В процессе урока</p> | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Характеризуют современные олимпийские игры. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».</p> | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Формулировать и удерживать учебную задачу. Уметь с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение.</p> |
| Психолого-педагогические основы | | | |
| <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности.</p> | <p>В процессе урока</p> | <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Контролируют собственное состояние во время занятий физическими упражнениями (объективными и субъективными методами). Основы начальной военной подготовки.</p> | <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Формулировать собственное мнение.</p> |

Медико-биологические основы

| | | | |
|---|-------------------------|--|--|
| <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> | <p>В процессе урока</p> | <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> | <p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Уметь прогнозировать и планировать собственные действия с целью закаливания организма.</p> <p>Умение слушать, извлекать необходимую информацию.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p> |
|---|-------------------------|--|--|

Закрепление навыков закаливания

| | | | |
|--|-------------------------|---|---|
| <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Основные средства и методы закаливания.</p> | <p>В процессе урока</p> | <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> | <p>Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p> <p>Анализировать и планировать подбор спортивной формы в соответствии с разделами программы и температурным режимом.</p> <p>Применять в жизни основные правила личной гигиены.</p> <p>Уметь анализировать информацию.</p> |
|--|-------------------------|---|---|

Физическое совершенствование 10 класс (70 часов)

Легкая атлетика (20 часов)

| | | | |
|---|-------------------------|--|---|
| <p>Овладение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Требования к технике безопасности.</p> | <p align="center">5</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> |
| <p>Овладение и совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> | <p align="center">5</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы, формулировать собственное мнение. Использовать речь для регуляции своего действия.</p> |
| <p>Прыжковые упражнения (прыжки в длину, в высоту и тройной прыжок)</p> | <p align="center">5</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p> | <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> |

| | | | |
|--|------------------|---|---|
| | | <p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия. Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.</p> |
| <p>Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние</p> | 5 | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | |
| Гимнастика с элементами акробатики (10 часов) | | | |
| <p>Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> | 1 | <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> |
| <p>Строевые упражнения</p> | В процессе урока | <p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды.</p> | |
| <p>ОРУ (с предметами и без предметов)</p> | 2 | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> | |
| <p>Висы и упоры, лазания по канату и шесту</p> | 1 | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа</p> | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | разученных упражнений. | |
| Опорные прыжки | 2 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение. |
| Акробатические упражнения и комбинации | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | |
| Комплексы вольных упражнений №1, 2. | 2 | Описывают технику комплексов вольных упражнений из числа изученных упражнений. | |
| Спортивные игры – баскетбол (10 часов) | | | |
| Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. |
| Освоение и совершенствование ловли и передач мяча | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | <p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> |
| Освоение и совершенствование техники ведения мяча | 2 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> |
| Овладение и совершенствование техники бросков мяча | 2 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Вносить изменения в план действия. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> |
| Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты, тактики игры | 2 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от</p> | <p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Вести устный диалог; строить понятные для партнёра высказывания. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> | |
|--|--|---|--|

Спортивные игры – волейбол (12 часов)

| | | | |
|--|-------------------------|---|---|
| <p>Овладение и совершенствование техники остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности</p> | <p align="center">2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> |
| <p>Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча</p> | <p align="center">2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> |
| <p>Овладение техникой перемещения по площадке во время игры</p> | <p align="center">2</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игровые волейбол как средство активного отдыха.</p> | <p>Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Вносить изменения в план действия. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> |

| | | | |
|--|----------|---|--|
| <p>Овладение и совершенствование техники нападающего удара</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.</p> |
| <p>Овладение и совершенствование техники защитных действий (прием нападающего удара снизу, блокирование в зонах 2,3,4)</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | |
| <p>Совершенствование техники верхней подачи мяча (планирующая подача)</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | |

Лыжная подготовка (10 часов)

| | | | |
|---|-------------------------|---|---|
| <p>Овладение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Строевые приемы на месте и в движении. Требования к технике безопасности</p> | <p align="center">2</p> | <p>Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> |
| <p>Освоение и совершенствование техники одношажного и двухшажного ходов. Прохождение отрезков до 150м на скорость и по 400-500м с соревновательной скоростью.</p> | <p align="center">4</p> | <p>Описывают технику одношажного и двухшажного лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Формулировать свои затруднения. Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> |
| <p>Прохождение дистанции 2км на время. Контроль.</p> | <p align="center">4</p> | <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время физической активности.</p> | <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; Разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию. Договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности.</p> |

Спортивные единоборства и рукопашный бой (4 часа)

| | | | |
|---|-------------------------|---|--|
| <p>Освоение и совершенствование техники приемов страховки и само страховки на занятиях по спортивным единоборствам и рукопашному бою.</p> | <p align="center">2</p> | <p>Описывают технику выполнения приемов страховки и само страховки на занятии. Практическое выполнение , выявление и исправление ошибок, допускаемых при выполнении приемов страховки и само страховки.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p> |
| <p>Совершенствование ранее изученных ударов руками и ногами. Контроль комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия.</p> | <p align="center">2</p> | <p>Описывают технику выполнения ударов руками и ногами. Повторяют и исправляют ошибки в технике выполнения комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия. Выполняют контрольные нормативы на оценку. Применяют полученные знания, навыки и умения на практике.</p> | |
| <p align="center">Сдача контрольных нормативов (4 часа)</p> | | | |
| <p>Выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных к сдаче в 10 классе (3х10м., сгибания и разгибания рук в упоре лежа,1000м.).</p> | <p align="center">4</p> | <p>Выполняют контрольные нормативы на оценку. Применяют полученные знания, навыки и умения на практике.</p> | <p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> |

Физическое совершенствование 11 класс (68 часов)

Легкая атлетика (18 часов)

| | | | |
|--|-------------------------|--|---|
| <p>Тренировка техники бега на короткие дистанции. Требования к технике безопасности.</p> | <p align="center">4</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> |
| <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> | <p align="center">4</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы, формулировать собственное мнение. Использовать речь для регуляции своего действия.</p> |
| <p>Тренировка прыжковых упражнений (прыжки в длину, в высоту и тройной прыжок).</p> | <p align="center">5</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p> | <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> |

| | | | |
|--|------------------|---|--|
| | | <p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p> <p>Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.</p> |
| <p>Совершенствование метания гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние</p> | 5 | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | |
| Гимнастика с элементами акробатики (10 часов) | | | |
| <p>Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> | 1 | <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> |
| <p>Строевые упражнения</p> | В процессе урока | <p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды.</p> | |
| <p>Тренировка ОРУ (с предметами и без предметов)</p> | 2 | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> | |
| <p>Висы и упоры, лазания по канату и шесту</p> | 1 | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа</p> | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | разученных упражнений. | |
| Опорные прыжки | 2 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение. |
| Акробатические упражнения и комбинации | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | |
| Комплексы вольных упражнений №1, 2. | 2 | Описывают технику комплексов вольных упражнений из числа изученных упражнений. | |
| Спортивные игры – баскетбол (10 часов) | | | |
| Тренировка техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. |
| Совершенствование ловли и передач мяча. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. | |

| | | | |
|---|----------|---|---|
| <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> |
| <p>Овладение и совершенствование техники бросков мяча.</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Вносить изменения в план действия. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> |
| <p>Совершенствование индивидуальной техники защиты, тактики игры.</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> | <p>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Вести устный диалог; строить понятные для партнёра высказывания. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> |

Спортивные игры – волейбол (12 часов)

| | | | |
|--|-------------------------|---|---|
| <p>Тренировка техники остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности.</p> | <p align="center">2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> |
| <p>Совершенствование техники приёма и передач мяча.</p> | <p align="center">2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> |
| <p>Овладение техникой перемещения по площадке во время игры.</p> | <p align="center">2</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игровое волейбол как средство активного отдыха.</p> | <p>Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Вносить изменения в план действия. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> |

| | | | |
|---|----------|---|--|
| <p>Овладение и совершенствование техники нападающего удара.</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.</p> |
| <p>Овладение и совершенствование техники защитных действий (прием нападающего удара снизу, блокирование в зонах 2,3,4).</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | |
| <p>Совершенствование техники верхней подачи мяча (планирующая подача).</p> | <p>2</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | |

Лыжная подготовка (10 часов)

| | | | |
|---|-------------------------|---|---|
| <p>Овладение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Строевые приемы на месте и в движении. Требования к технике безопасности.</p> | <p align="center">2</p> | <p>Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> |
| <p>Освоение и совершенствование техники одношажного и двухшажного ходов. Прохождение отрезков до 150м на скорость и по 400-500м с соревновательной скоростью.</p> | <p align="center">4</p> | <p>Описывают технику одношажного и двухшажного лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Формулировать свои затруднения. Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> |
| <p>Прохождение дистанции 2км на время. Контроль.</p> | <p align="center">4</p> | <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время физической активности.</p> | <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; Разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию. Договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности.</p> |

Спортивные единоборства и рукопашный бой (4 часа)

| | | | |
|---|---|--|---|
| Совершенствование техники приемов страховки и само страховки на занятиях по спортивным единоборствам и рукопашному бою. | 2 | Описывают технику выполнения приемов страховки и само страховки на занятии. Практическое выполнение, выявление и исправление ошибок, допускаемых при выполнении приемов страховки и само страховки. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение. |
| Совершенствование ранее изученных ударов руками и ногами. Контроль комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия. | 2 | Описывают технику выполнения ударов руками и ногами. Повторяют и исправляют ошибки в технике выполнения комплекса рукопашного боя на 8 счетов без оружия. Выполняют контрольные нормативы на оценку. Применяют полученные знания, навыки и умения на практике. | |
| Сдача контрольных нормативов (4 часа) | | | |
| Выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных к сдаче в 10 классе (3х10м., сгибания и разгибания рук в упоре лежа, 1000м.). | 4 | Выполняют контрольные нормативы на оценку. Применяют полученные знания, навыки и умения на практике. | Определять общую цель и пути ее достижения, превосходить результат. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. |

Упражнения и нормативы по физической культуре 5 –11 классы

| Контрольные упражнения | 5 курс | | | 6 курс | | | 7 курс | | | 8 курс | | | 9 курс | | | 10 курс | | | 11 курс | | |
|--|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Подтягивание из виса лёжа | 15 | 10 | 6 | 16 | 11 | 7 | 17 | 12 | 8 | 18 | 13 | 9 | 19 | 14 | 10 | 20 | 15 | 11 | 21 | 16 | 12 |
| Отжимание в упоре лежа | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 | 16 | 14 | 12 |
| Поднимание туловища из положения | 18 | 16 | 14 | 19 | 17 | 15 | 20 | 18 | 16 | 21 | 19 | 17 | 22 | 20 | 18 | 24 | 21 | 19 | 24 | 22 | 20 |
| Выполнение 3-х кувырков вперед на | 3,9 | 5,2 | 5,7 | 3,8 | 4,6 | 4,9 | 3,8 | 5,0 | 5,4 | 3,9 | 4,8 | 5,1 | 4,1 | 5,0 | 5,3 | 4,1 | 5,0 | 5,3 | 4,2 | 5,0 | 5,2 |
| Наклон вперед из положения стоя (в см) | 15 | 10 | 4 | 16 | 11 | 5 | 18 | 12 | 6 | 20 | 14 | 7 | 20 | 14 | 7 | 20 | 16 | 8 | 21 | 18 | 10 |
| Челночный бег 3x10 м | 8,9 | 9,7 | 10,1 | 8,8 | 9,6 | 10,0 | 8,7 | 9,5 | 10,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 9,2 | 9,6 | 8,2 | 9,0 | 9,4 |
| Прыжок в длину с места | 1.60 | 1.50 | 1.20 | 1.75 | 1.60 | 1.30 | 1.80 | 1.65 | 1.40 | 1.85 | 1.70 | 1.50 | 1.90 | 1.75 | 1.60 | 195 | 180 | 170 | 2.00 | 1.85 | 1.80 |
| Бег 30 м с высокого старта | 5.4 | 5.6 | 6.3 | 5.3 | 5.5 | 6.2 | 5.2 | 5.5 | 6.1 | 5.0 | 5.3 | 6.0 | 4.9 | 5.2 | 5.9 | 4.8 | 5.1 | 5.7 | 4.7 | 5.0 | 5.5 |
| Бег 60 м с высокого старта | 10.4 | 10.8 | 11.4 | 10.3 | 10.6 | 11.2 | 9.8 | 10.4 | 11.0 | 9.7 | 10.2 | 10.7 | 9.4 | 10.0 | 10.5 | 9.2 | 9.8 | 10.3 | 9.0 | 9.6 | 10.1 |
| Бег на 100м | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 16.5 | 17.0 | 17.8 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| Прыжок в длину с разбега(см) | 3.00 | 2.60 | 2.20 | 3.30 | 2.80 | 2.30 | 3.50 | 3.00 | 2.40 | 3.60 | 3.10 | 2.60 | 3.70 | 3.30 | 2.80 | 3.75 | 3.40 | 3.00 | 3.80 | 3.50 | 3.10 |
| Прыжок в высоту с разбега(см) | 1.05 | 0.95 | 0.80 | 1.10 | 1.00 | 0.85 | 1.10 | 1.00 | 0.90 | 1.15 | 1.05 | 0.95 | 1.15 | 1.10 | 1.00 | 1.20 | 1.15 | 1.10 | 1.20 | 1.15 | 1.10 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.20 | 5.30 | 5.40 | 5.10 | 5.20 | 5.30 | 5.00 | 5.10 | 5.20 | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 4.20 | 4.30 | 4.40 |
| Бег 2000 м (мин. с) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 10.10 | 11.00 | 12.40 | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| Метание мяча (вес 150 г) | 21 | 17 | 14 | 23 | 18 | 15 | 26 | 19 | 16 | 27 | 21 | 17 | 28 | 23 | 18 | 30 | 28 | 25 | 32 | 30 | 28 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Метание гранаты (500г) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 13 | 11 | 23 | 18 | 12 |
| 6-ти минутный бег (м) | 1100 | 850 | 700 | 1150 | 900 | 750 | 1200 | 950 | 800 | 1250 | 1000 | 850 | 1300 | 1050 | 900 | 1350 | 1100 | 950 | 1400 | 1150 | 1000 |
| Соотношение прыжка в длину с места, | 55% | 50% | 40% | 55% | 50% | 40% | 55% | 50% | 40% | 55% | 50% | 40% | 55% | 50% | 40% | 55% | 50% | 40% | 55% | 50% | 40% |
| Бег к пронумерованным н\мячам | 9.2 | 10.3 | 13.5 | 8.8 | 9.9 | 13.1 | 8.4 | 9.5 | 10.7 | 8.0 | 9.1 | 10.3 | 8.0 | 8.9 | 10.1 | 7.8 | 8.7 | 9.9 | 7.6 | 8.5 | 9.7 |
| Передача волейбольного мяча сверху | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 | 20 | 18 | 16 |
| Приём волейбольного мяча снизу | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 13 | 12 | 11 | 14 | 13 | 12 |
| Прямая подача волейбольного мяча | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| Лыжная гонка на 1(5кл),2(6-7кл),3(8-11кл) км | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 17.30 | 18.30 | 19.30 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 23.00 | 24.00 | 25.00 | 22.30 | 23.30 | 24.30 | 22.00 | 23.00 | 24.00 | 21.30 | 22.30 | 23.30 |

**СТРУКТУРНО – ЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| Курсы | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | | | | |
|-------|----------|------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---|---|---|---|
| | 01-02 | 04-9 | 11-16 | 18-23 | 25-30 | 02-07 | 09-14 | 16-21 | 23-28 | 30-04 | 06-11 | 13-18 | 20-25 | 27-02 | 04-09 | 11-15 | 18-23 | 25-30 | 01-08 | 09-13 | 15-20 | 22-27 | 29-03 | 05-10 | 12-17 | 19-24 | 26-02 | 04-09 | 11-16 | 18-23 | 01-06 | 08-13 | 15-20 | 22-27 | 29-04 | 06-11 | 13-18 | 20-25 | | | | |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 в | 2 в | 2 в | 2 в | 2 в | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 6 | 2 6 | 2 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 7 |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 в | 2 в | 2 в | 2 в | 2 в | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 ф | 2 ф | 2 ф | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 7 | | |

Примечание:

№1-гимнастика; №2-спортивные игры; №3-лёгкая атлетика; №4-лыжная подготовка; №5-единоборства (самооборона);
№6- плавание (еженедельно); №7-контрольное занятие

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наличие и состояние спортивных сооружений

| Наименование | Кол-во | Краткая характеристика, пропускная способность (количество одновременно занимающихся человек) |
|--|--------------------|---|
| В соответствии с примерным перечнем спортивных сооружений имеет для занятий физической культурой | 8 спортивных залов | 1. Физкультурно-оздоровительный комплекс- 3зала. (пропускная способность каждого зала 40 воспитанниц). 2. Спортивный зал в учебном корпусе. (пропускная способность 20 воспитанниц) 3. Спортивный зал в спальном корпусе. (пропускная способность 20 воспитанниц) 4. Бассейн. (пропускная способность 20 воспитанниц) 5. Гимнастический зал. (пропускная способность 20 воспитанниц) 6. Фитнес зал. (пропускная способность 20 воспитанниц) |
| Сверх перечня спортивных сооружений и мест для занятий физической культурой | 7 площадок | Открытые площадки: 1. Легкоатлетическая дорожка 110 метров. (пропускная способность 25 воспитанниц) 2. Площадка для бадминтона -2шт (пропускная способность 10 воспитанниц на каждую площадку) 3. Площадка для большого тенниса. (пропускная способность 20 воспитанниц) 4. Площадка стритбольная. (пропускная способность 20 воспитанниц) 5. Площадка баскетбольная. (пропускная способность 20 воспитанниц) 6. Площадка волейбольная. (пропускная способность 20 воспитанниц) |
| Инвентарь | 100% | Гимнастические маты и шведские стенки, барьеры, брусья, скамейки, гимнастическое бревно, перекладины, игровые мячи, канат, футбольные мячи, бадминтонные и теннисные ракетки, стартовые флаги, секундомеры, учебные гранаты и мячи для метания, дахе для сумо, тренажеры беговые, гантели, гири, штанги, боксерские груши, измерительная лента для прыжков, легкоатлетическая планка, теннисные столы, снаряжения для самообороны, измерительные рулетки, сетки для волейбола, ворота футбольные, баскетбольные кольца. |
| Реконструировано за текущий период | нет | - |
| Построено за текущий период | нет | - |

