

**Управление образования Администрации Аксайского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района  
Аксайская средняя общеобразовательная школа №2  
с углубленным изучением английского языка и математики**

**Утверждаю**

Директор школы \_\_\_\_\_  
Колыбельникова И.Д.  
приказ от 30.08.2023 № 180

**Рабочая программа**

по физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

среднее общее образование, 11 классы  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование  
с указанием класса)

Количество часов 102

Учитель Иванов Алексей Владимирович

Программа разработана на основе:

Примерной программы по физической культуре и авторской  
программы «Комплексная программа физического воспитания  
учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха  
(Москва: Просвещение, 2016);

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Аксай  
2023-2024 учебный год

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура», 11 класс**

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся на уровне ООО:

### **1. Патриотическое воспитание.**

1.1 Проявление интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев.

1.2 Отстаивание символов Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

### **2. Нравственное воспитание.**

2.1 Ориентирование на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

2.2 Оценивание своего поведения и поступков во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### **3. Воспитание безопасного отношения.**

3.1 Проявление готовности оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом.

3.2 Соблюдение правил безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

3.3 Соблюдение правил и требований к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

### **4. Воспитание здорового образа жизни.**

4.1 Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.

4.2 Ведение здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

4.3 Осуществление профилактических мероприятий по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

4.4 Физическое совершенствование, формирование культуры движения и телосложения, самовыражение в избранном виде спорта.

### **5. Воспитание осознанного отношения.**

5.1 Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

5.2 Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

5.3 Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

5.4 Организация и проведение занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

№	Название раздела	Содержание раздела	Форма реализации воспитательного потенциала (см. выше)
1.	<b>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (10 ч.)</b>	<p><b>1.1. Естественные основы.</b> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p><b>1.2. Социально-психологические основы.</b> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.</p> <p><b>1.3. Культурно-исторические основы.</b> Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</p> <p><b>1.4. Приемы закаливания.</b> Водные процедуры (<i>обтирание, душ</i>), купание в открытых водоемах.</p> <p><b>1.5. Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b> Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p><b>Баскетбол</b> Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p><b>1.6. Гимнастика с элементами акробатики.</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</p>	1.1; 3.3; 5.2.

		<p>Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.</p> <p><b>1.7. Легкоатлетические упражнения.</b> Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p><b>1.8. Кроссовая подготовка.</b> Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>	
2 .	<b>Лёгкая атлетика (20 ч.)</b>	<p>Спринтерский бег: Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка в высоту с разбега: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление. Техника метания мяча с разбега на дальность; бег 30м. 60м; 100м; бег в медленном темпе 2 мин, 4мин, 5мин, 7мин, 8мин, 10мин, с ускорениями до 80м, 100м; специальные прыжковые и беговые упражнения; упражнения в парах на сопротивление; бег 1000м. 1500м; тестирование, бег на 400м, прыжок в высоту, рывки 20-30м. из различных положений.</p>	3 . 1 ; 4 . 1 ; 5 . 3 ; 5 . 4 .
3 .	<b>Кроссовая подготовка (8 ч.)</b>	Бег в среднем темпе 15мин, 20мин, 2000м.	1 . 2 ; 2 . 2 .
4	<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)</b>	<p>Висы и упоры на перекладине. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в два приёма. Кувырок назад в стойку ноги врозь; длинный кувырок; кувырок назад в полушпагат; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; стойка на голове и руках; мост с поворотом стоя на одном колене; подъём махом назад в сед ноги врозь; вис присев, вис согнувшись; вис прогнувшись; опорный прыжок «согнув ноги»; прыжок боком с поворотом на 90гр; упражнения в равновесии; подтягивание ,поднимание туловища; стойки и передвижения в стойке; соединение из 3-4 элементов; гимнастическая полоса препятствий.</p>	4 . 2 ; 5 . 1 .
5 .	<b>Спортивные игры (46 ч.)</b>	<p><b>5.1 Баскетбол(23ч.):</b> Основная стойка. Способы перемещений. Техника остановок. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.</p> <p>Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.</p> <p><b>5.2 Волейбол(23ч.):</b> Основная стойка. Техника приёма мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху; техника нижней прямой подачи мяча; преодоление полосы препятствий; игра «мяч в воздухе»; «картошка»; игры с элементами волейбола; передачи мяча во встречных</p>	2 . 1 ; 3 . 2 ; 4 . 3 ; 4 . 4 .

		колоннах; приём мяча снизу после подачи; отбивание мяча кулаком через сетку; верхняя и нижняя передачи через сетку; игра по упрощённым правилам; учебная игра в волейбол.	
	<b>Всего: 102 часа</b>		

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

Структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, учитель использует педагогические технологии, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

*Личностные результаты освоения основной образовательной программы:*

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей

созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### ***Метапредметные результаты:***

#### *Регулятивные УУД*

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбрать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### *Познавательные УУД*

Обучающийся сможет:

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик



объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
  - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### *Коммуникативные УУД*

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
  - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

### ***Предметные результаты***

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий

физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

#### Тематическое планирование

№	Раздел / тема	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<b>Основы знаний о физической культуре 10 часов</b>			
1	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1	
2	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения.	1	
3	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	1	
4	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	1	
5	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие.	1	
6	Анализ техники физических упражнений.	1	
7	Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями,	2	

	контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.		
8	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.	1	
9	Водные процедуры ( <i>обтирание, душ</i> ), купание в открытых водоемах.	1	
<b>Лёгкая атлетика 20 часов</b>			
10	Спринтерский бег: Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	6	
11	Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки.	3	
12	Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	
13	Техника бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой, бег по виражу.	2	
14	Техника метания спортивного снаряда: разбег, финальное движение.	5	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>			
15	Строевые упражнения.	3	
16	Техника подтягивания в висе на перекладине.	1	
17	Техника подъема переворотом в упор.	2	
18	Техника акробатической комбинации на гимнастическом бревне.	2	
19	Техника опорного прыжка через «Козла» в ширину способом согнув ноги.	4	
20	Техника кувырка вперед. Комбинация из двух кувырков.	3	
21	Техника кувырка назад. Техника гимнастического моста.	3	
<b>Баскетбол 23 часа</b>			
23	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости движения.	6	
24	Техника бросков мяча.	6	
25	Техника передачи мяча.	5	
29	Техника штрафного броска.	2	
	Техника действий игрока в защите. Перехват, выбивание, вырывание, прессинг.	2	
	Техника действий в нападении. Заслон, дриблинг.	2	
<b>Волейбол 23 часа</b>			

33	Основная стойка и передвижения игрока.	3	
34	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	5	
35	Техника подачи мяча снизу.	4	
36	Техника приема мяча двумя руками снизу.	4	
37	Техника прямого нападающего удара.	4	
38	Учебная игра в волейбол.	3	
<b>Кроссовая подготовка 8 часов</b>			
39	Техника бега по пересеченной местности. Горизонтальные препятствия.	4	
	Техника бега по пересеченной местности. Вертикальные препятствия.	4	
		<b>Итого: 102 часа.</b>	

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

#### ЛИТЕРАТУРА

##### Для учителя:

1. Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2008.
2. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 2006.
3. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009.
4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2008.
7. Журнал «Физическая культура в школе» (2010-2017 г.).
8. Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2007.
9. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. п. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. -№ 1-8.
10. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2012.
11. Физическая культура 8-9кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011-2016г.

**Для учащихся:**

1. Физическая культура 8-9кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва «просвещение» 2011-2016г.

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:**

1. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
2. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
3. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
4. <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры
5. <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

