

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 600
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 600)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом	методическим объединением учителей иностранных языков	Директор ГБОУ школы № 600 _____ Хорошева О.А.
Протокол №1 от 31.08.2023г.	Протокол №1 от 31.08.2023г.	Приказ №94-д от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее СП 2.4.3648-20)
- санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее СанПиН 1.2.3685-21)
- учебным планом ГБОУ школы №600 (федерального и регионального компонента, компонента ОУ);
- основной образовательной программой ГБОУ школы №600
Комплексная образовательная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
- Учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Лях; А.А. Зданевич. М.: Просвещение; 2011.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола, футбола и гандбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в начале урока, так и в ходе освоения конкретных навыков и умений, развития двигательных навыков.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной

(физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на достижение учащимися 10 классов определенных личностных, метапредметных и предметных

результатов.

Предметные результаты:

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- ✓ освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- ✓ обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- ✓ овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- ✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- ✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Воспитательный компонент

I. Цель воспитания: личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими социально значимых знаний, в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

II. Целевые приоритеты: в воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

III. Задачи воспитательного компонента:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;

- использование в воспитании детей возможности школьного урока;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

IV. Виды, формы и содержание деятельности:

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (24 часов)

Прыжки в длину с разбега, с места.

Метание

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка(12 часов)

Пробегание дистанции

Бег 1000 м

Бег 1500м

Аэробика (15 час)

Акробатические упражнения: направленные Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Спортивные игры (54 часов)

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

Гандбол: ведение мяча в движении (правила трех секунд), передача мяча в парах, в тройках, удар мяча в пол. Различные упражнения с мячом и эстафеты на скорость. Бросок по воротам с трех шагов. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий. Упрощенные правила в игре гандбол

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- ✓ Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.
- ✓ Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.
- ✓ Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.
- ✓ Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
- ✓ Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
- ✓ Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивные игры. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

Подвижные игры. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки.

Аэробика. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Демонстрировать: Двигательные умения, навыки и способности.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса

Название	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с разбега	4.60	4.20	3.70	3.80	3.50	3.10
Метание гранаты (вес 500 г)	38	32	26	23	18	12
Бег на 100 м	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Бег на 60 м	8.4	8.8	9.6	9.0	9.6	10.1
Бег на 1000 м	3.40	3.50	4.00	4.20	4.30	4.40
Бег 2000 м (девушки)				10.0	11.3	12.2
Челночный бег 5x10	12.5	12.7	12.9	14.5	14.7	14.9
Подтягивание из вися \ Подтягивание из вися лежа	12	10	8	21	16	12
Отжимание	26	22	20	16	14	12
Поднимание туловища за 30 сек	26	24	22	24	22	20
Подъем силой	3	2	1			

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу «5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания;

- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре по полугодиям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Полугодие			
			1		2	
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра «Баскетбол»	12		12		
3	Спортивная игра «Волейбол»	18			6	12
4	Спортивная игра «Гандбол»	12			12	
5	Спортивная игра «Футбол»	12			12	
6	Аэробика	12		12		
7	Легкая атлетика	24	12			12
8	Кроссовая подготовка	12	12			
	Итого	102	24	24	30	24

Список литературы:

«Урок физкультуры в современной школе». Методические рекомендации для учителей. Москва. 2005 г.

Рабочие программы в соответствии с ФГОС. Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград. 2013 г.

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура, 1-2 класс. ООО Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура, 3-4 класс. ООО
Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ

Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). АО Издательство Просвещение.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

составлено на основе программы начального общего образования по предмету «Физическая культура»

Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Предмет: Физическая культура 1а класс **Учитель:** Кузьмина М.В. **Количество часов в неделю \ год:** 3 часа (102)

№	№	Тема урока	Дата	Корректировка	Перечни тестов
Тема: 1 Легкая атлетика 12 часов					
1	1	Вводный инструктаж по ОТ. Бег 60 метров. Тестирование. ОРУ беговые упражнения.			Девочки: 9.0-«5»,9.6 - «4»,10.1-«3»
2	2	Бег 100 метров. ОРУ беговые упражнения.			
3	3	Бег 100 метров. Тестирование. ОРУ беговые упражнения.			Девочки: 16.0-«5»,16.5- «4»,17.0 -«3»
4	4	Бег 1000 метров. ОРУ беговые упражнения.			
5	5	Бег 1000 метров. ОРУ беговые упражнения. Тестирование.			Девочки:4.20-«5»4.30- «4»,4.40-«3»
6	6	Бег 2000 метров. Совершенствование техники длительного бега. Тестирование. ОРУ			Девочки: 10.0-«5»,11.3- «4»,12.2 -«3»
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. ОРУ беговые упражнения.			
8	8	Тестирование метания гранаты с разбега. ОРУ беговые упражнения.			Девочки:23 м-«5»,18 м- «4»,12 м-«3»
9	9	Челночный бег 5 х10 м. ОРУ беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Тест отжимание.			
10	10	Челночный бег 5 х10 м. Тестирование. ОРУ беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Тест поднимание туловища.			Девочки: 14.5-«5»,14.7- «4»,14.9- «3»
11	11	Совершенствование техники прыжка в			

		длину с разбега. Беговые упражнения.				
12	12	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Беговые упражнения. Тестирование.				
Тема: 2 Кроссовая подготовка 12 часов						
13	1	Инструктаж по ОТ. Равномерный бег 8 минут (с чередованием бег-ходьба). Беговые упражнения. ОРУ на месте.				
14	2	Равномерный бег 8 минут (с чередованием бег-ходьба). Беговые упражнения. ОРУ на месте.				
15	3	Равномерный бег 8 минут (с чередованием бег-ходьба).Беговые упражнения. ОРУ на месте.				
16	4	Бег 8 минут. Преодоление вертикальных препятствий.				
17	5	Бег 8 минут. Преодоление вертикальных препятствий.				
18	6	Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.				Оценка выполнения технических действий
19	7	Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.				
20	8	Бег 8 минут с преодолением горизонтальных и вертикальных				
21	9	Бег 8 минут с преодолением горизонтальных и вертикальных				Оценка выполнения технических действий
22	10	Бег с переходом на ходьбу и обратно 5 X 3 мин.				Оценка выполнения технических действий
23	11	Бег с переходом на ходьбу и обратно 5 X 3 мин.				Оценка выполнения технических действий
24	12	Бег с переходом на ходьбу и обратно 5 X 3 мин.				Оценка выполнения технических действий
Тема: 3 Аэробика 12 часов						

25	1	Повторный инструктаж по ОТ. Ознакомить учащихся с содержанием занятий. Обучение базовым и альтернативным шагом аэробики. Наблюдать ЧСС на каждом уроке.				
26	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте.				
27	3	Обучение базовым и альтернативным шагом аэробики. Простейшие музыкальные композиции. Упражнения калланетики.				
28	4	Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Дыхательные упражнения. Упражнения в партере.				
29	5	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Стрейчинг. Анализ антропометрического показателя.				
30	6	Обучения перемещения (диагональ, круг, квадрат). Базовые элементы и их разновидности (средний темп). Упражнения для мышц рук.				
31	7	Обучение новому комплексу. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.				Оценка выполнения технических действий
32	8	Обучение новому комплексу. Упражнения в партере. Варианты отжиманий.				Оценка выполнения технических действий
33	9	Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Упражнения для мышц ног (выпады, махи), выполняемые под музыку.				
34	10	Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Упражнения в партере.				
35	11	Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально.				

		Упражнения для мышц ног (выпады, махи), выполняемые под музыку.				
36	12	Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Калланетика. Упражнения для мышц брюшного пресса.				
Тема: 4 Баскетбол 12 часов						
37	1	Инструктаж по ОТ.Ведение мяча на месте в разных стойках. Совершенствование техники ловли и передач мяча.				Оценка выполнения технических действий
38	2	Совершенствование техники ведения мяча. (вышагивание, скрестный шаг, поворот) Эстафеты с мячом.				Оценка выполнения технических действий
39	3	Совершенствование техники бросков мяча. Эстафеты с мячом.				Оценка выполнения технических действий
40	4	Совершенствование техники защитных действий (выравнивание и выбивание, перехват и накрывание).				Оценка выполнения технических действий
41	5	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Игра 3Х3 на один щит.				Оценка выполнения технических действий
42	6	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Игра 3Х3 на один щит.				Оценка выполнения технических действий
43	7	Развитие физических способностей. Совершенствование тактики игры.				Оценка выполнения технических действий
44	8	Развитие физических способностей. Совершенствование тактики игры.				Оценка выполнения технических действий
45	9	Совершенствование техники игры в "Баскетбол".				
46	10	Совершенствование техники игры в "Баскетбол".				
47	11	Совершенствование техники игры в "Баскетбол"				
48	12	Совершенствование техники игры в "Баскетбол".				

Тема: 5 Гандбол 12 часов						
49	1	Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.				
50	2	Совершенствование ловли и передачи мяча.				
51	3	Совершенствование техники ведения и бросков.				
52	4	Совершенствование техники ведения и бросков.				Оценка выполнения технических действий
53	5	Совершенствование техники защитных действий.				
54	6	Совершенствование техники защитных действий.				
55	7	Развитие физических способностей. Совершенствование тактики игры.				
56	8	Развитие физических способностей. Совершенствование тактики игры.				
57	9	Совершенствование техники игры в «Гандбол»				Оценка выполнения технических действий
58	10	Совершенствование техники игры в «Гандбол».				Оценка выполнения технических действий
59	11	Совершенствование техники игры в «Гандбол».				Оценка выполнения технических действий
60	12	Совершенствование техники игры в «Гандбол».				Оценка выполнения технических действий
Тема: 6 Футбол 12 часов						
61	1	Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
62	2	Совершенствование техники ведения мяча. Жонглирование.				
63	3	Совершенствование техники ведения мяча. Жонглирование.				

64	4	Упражнения с мячом в парах пас в два касания. Остановка мяча				
65	5	Упражнения с мячом в парах пас в два касания. Остановка мяча				
66	6	Совершенствование техники ударов по мячу. Остановка мяча				
67	7	Совершенствование тактики игры				
68	8	Совершенствование тактики игры.				
69	9	Игра «Футбол». Развитие физических способностей.				Оценка выполнения технических действий
70	10	Игра «Футбол». Развитие физических способностей.				
71	11	Игра «Футбол» Развитие физических способностей.				Оценка выполнения технических действий
72	12	Игра «Футбол»				Оценка выполнения технических действий
Тема: 7 Волейбол 18 часов						
73	1	Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники приема и передач мяча.				
74	2	Совершенствование техники приема и передач мяча.				
75	3	Совершенствование техники приема и передач мяча.				
76	4	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.				Оценка выполнения технических действий
77	5	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.				
78	6	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.				
79	7	Совершенствование техники защитных действий (блокирование индивидуальное и				

		групповое).				
80	8	Совершенствование техники защитных действий (блокирование индивидуальное и групповое).				
81	9	Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.				
82	10	Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.				
83	11	Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.				
84	12	Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.				
85	13	Совершенствование техники игры в «Волейбол»				Оценка выполнения технических действий
86	14	Совершенствование техники игры в «Волейбол»				Оценка выполнения технических действий
87	15	Совершенствование техники игры в «Волейбол»				Оценка выполнения технических действий
88	16	Совершенствование техники игры в «Волейбол»				Оценка выполнения технических действий
89	17	Совершенствование техники игры в «Волейбол»				Оценка выполнения технических действий
90	18	Совершенствование техники игры в «Волейбол»				Оценка выполнения технических действий

Тема: 8 Легкая атлетика 12 часов

91	1	Инструктаж по ОТ. Бег 60 метров. Тестирование. ОРУ беговые упражнения.				Девочки: 9.0-«5», 9.6 - «4», 10.1-«3»
92	2	Бег 100 метров. Тестирование. ОРУ беговые упражнения.				
93	3	Бег 100 метров. Тестирование. ОРУ беговые упражнения.				Девочки: 16.0-«5», 16.5-«4», 17.0 -«3»
94	4	Бег 1000 метров. ОРУ беговые упражнения.				
95	5	Бег 1000 метров. ОРУ беговые				Девочки: 4.20-«5» 4.30-

		упражнения. Тестирование.				«4»,4.40-«3»
96	6	Бег 2000 метров. Совершенствование техники длительного бега. Тестирование. ОРУ				Девочки: 10.0-«5»,11.3-«4»,12.2 -«3»
97	7	Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. ОРУ беговые упражнения.				
98	8	Тестирование метания гранаты с разбега. ОРУ беговые упражнения.				Девочки: 23 м-«5» 18 м-«4»,12 м-«3»
99	9	Челночный бег 5 х10 м. ОРУ беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Тест отжимание.				
100	10	Челночный бег 5 х10 м. Тестирование. ОРУ беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Тест поднимание туловища.				Девочки: 14.5-«5»14.7-«4»,14.9-«3»
101	11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Беговые упражнения.				
102	12	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Беговые упражнения. Тестирование.				Девочки:3.80-«5»3.50-«4»,3.10-«3»
		Итого:				
		Дано:				
		Уплотнений:				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 600 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ПРИМОРСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Хорошева Ольга Александровна, Директор

24.10.23 10:22 (MSK)

Сертификат F6361B7B8C664CDD80E7A080B1E977B4