

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГУЛЯЙ-БОРИСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол №7 от 27.08.2023 Руководитель ШМО _____ Иценкова Л. В	Согласовано с методическим советом Протокол №8 от 28.08.2023г Руководитель МС _____ Осетрова С.А.	Утверждено приказом от 29.08.2023 №170 Директор школы _____ Лопатина С.Н.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе:

- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., статья 2,п. 10;
- Федеральный компонент государственного стандарта.
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МБОУ Гуляй-Борисовской СОШ.
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2017).

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого обучающегося.

Содержание календарно–тематического планирования при 3 (трех) учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно–спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол).

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые 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.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому совершенствованию, устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- совершенствование основных базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник 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;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной 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»;*
- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*

- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Содержание программного материала.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 7 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

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

В разделе **«Спортивные игры»** в 10 классе продолжается совершенствование технико-тактических действий спортивных игр волейбола. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях

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

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 100м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 2000м(дев), 3000м (мальч), подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Оценивание знаний, умений, навыков, уровня развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного обучающегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

Требования к результатам освоения программы.

Основы знаний

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением 40-60м. Скоростной бег до 100м. Бег на результат 100м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Бег 2000м-дев., 3000м-юноши.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание гранаты на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Гимнастика с элементами акробатики

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка

	снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

Спортивные игры

Волейбол

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Верхняя прямая подача.
На овладение игрой	Учебная игра. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры

На развитие скоростных и скоростно - силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

1 полугодие
«Лёгкая атлетика. Гимнастика»

№	ФАКТ	ПЛАН	Тема урока.	Кол-во часов
1		1.09	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	
2		4.09	Строевые упражнения.	1
3		5.09	Высокий и низкий старт.	1
4		8.09	Бег 100 метров.	1
5		11.09	Эстафетный бег.	1
6		12.09	Бег 2000м. (дев.).	1
7		15.09	Бег 3000м (мал.).	1
8		18.09	Прыжки в длину.	1
9		19.09	Прыжки в высоту.	1
10		22.09	Метание гранаты в цель.	1
11		25.09	Метание гранаты в цель.	1
12		26.09	Метание гранаты в цель.	1
13		29.09	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
14		2.10	Бег по пересеченной местности	1

15		3.10	Бег по пересеченной местности	1
16		6.10	Бег по пересеченной местности	1
17		9.10	Развитие выносливости.	1
18		10.10	Подтягивание в висе.	1
19		13.10	Круговая тренировка.	1
20		16.10	Бег с препятствиями.	1
21			Спринтерский бег	1
22		17.10	Спринтерский бег	1
23		20.10	Спринтерский бег	1
24		23.10	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1
25		24.10	Передвижение различными способами (в нападении и защите).	1
26		27.10	Передвижение различными способами (в нападении и защите).	1
27		07.11	Передвижение различными способами (в нападении и защите).	1
28		10.11	Совершенствование техники приема мяча.	1
29		13.11	Совершенствование техники подачи мяча.	1
30		14.11	Техника нападающего удара.	1
31		17.11	Прямой нападающий удар	1
32		20.11	Техника игры в защите.	1
33		21.11	Тактика игры в нападении.	1
34		24.11	Метание в цель, жонглирование.	1
35		27.11	Круговая тренировка.	1
36		28.11	Круговая тренировка	1
37		1.12	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1
38		4.12	Висы и упоры. Опорный прыжок	1
39		5.12	Висы и упоры. Подтягивание.	1
40		8.12	Висы и упоры. Подтягивание.	1
41		11.12	Висы и упоры. Удержание угла на полу.	1

42		12.12	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок	1
43		15.12	Лазанье по канату на скорость.	1
44		18.12	Подъем переворотом. Развитие силы.	1
45		19.12	Опорный прыжок ..Акробатика.	1
46		22.12	Опорный прыжок. Стойка на лопатках.	1
47		25.12	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1
48		26.12	Акробатическая комбинация.	1
49		29.12	Итоговый урок	1

2 полугодие
«Спортивные игры. Лёгкая атлетика.»

№	факт	план	Тема урока.	
50		9.01	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	1
51		12.01	Передвижение различными способами (в нападении и защите).	1
52		13.01	Передвижение различными способами (в нападении и защите).	1
53		15.01	Передвижение различными способами (в нападении и защите).	1
54		16.01	Совершенствование техники приема мяча.	1
55		19.01	Совершенствование техники подачи мяча.	1
56		22.01	Техника нападающего удара.	1
57		23.01	Прямой нападающий удар	1
58		26.01	Техника игры в защите.	1
59		29.01	Тактика игры в нападении.	1
60		30.01	Метание в цель, жонглирование.	1
61		2.02	Метание мячей в цель на дальность.	1
62		5.02	Двухсторонняя игра..	1
63		6.02	Самостоятельные занятия.	1
64		9.02	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу	1

65	12.02	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу	1
66	13.02	Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу	1
67	16.02	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
68	19.02	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
69	20.02	Прием мяча двумя руками снизу.	1
70	26.02	Прием мяча двумя руками снизу.	1
71	27.02	Прием мяча двумя руками снизу.	1
72	1.03	Прямой нападающий удар через сетку.	1
73	4.03	Прямой нападающий удар через сетку.	1
74	5.03	Верхняя передача мяча в тройках.	1
75	11.03	Верхняя передача мяча в тройках.	1
76	12.03	Двусторонняя игра.	1
77	15.03	Двусторонняя игра.	1
78	18.03	Двусторонняя игра.	1
79	19.03	Двусторонняя игра.	1
80	22.03	Итоговый урок.	1
81	1.04	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности	1
82	2.04	Бег по пересеченной местности	1
83	5.04	Бег по пересеченной местности	1
84	8.04	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1
85	9.04	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1
86	12.04	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1
87	15.04	Метание мяча и гранаты	1
88	16.04	Метание мяча и гранаты	1

89		19.04	Упражнения на основные группы мышц. Бег переменной интенсивности.	1
90		22.04	Упражнения на основные группы мышц. Бег переменной интенсивности.	1
91		23.04	Упражнения на основные группы мышц. Бег переменной интенсивности.	1
92		26.04	Упражнения на основные группы мышц. Бег переменной интенсивности.	1
93		27.04	Высокий и низкий старт.	1
94		3.05	Высокий и низкий старт.	1
95		6.05	Бег на 30 метров	1
96		7.05	Бег на 60 метров	1
97		13.05	Эстафетный бег.	1
98		14.05	Эстафетный бег.	1
99		17.05	Прыжки в длину с разбега.	1
100		20.05	Прыжки в длину с разбега.	1
101		21.05	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на время 1000 метров.	1
102		24.05	Итоговый урок.	1

СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.