

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Курской области

Управление образования Администрации Касторенского района Курской области

МКОУ "Краснозnamenская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Протоколом педсовета



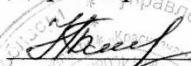
Е.В. Аксенко

Протокол №1

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

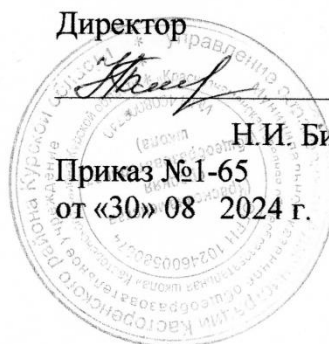
Директор



Н.И. Битюцких

Приказ №1-65

от «30» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5735751)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

ОЛЫМ 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со

скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально

подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортнойровке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Физическая культура как социальное явление. Исток и возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её	1	0	1		характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	<p>развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура а как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p>					<p>жизни современного человека и общества;</p>		
1.2	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.</p>	1	0	1		<p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте Российской Федерации»</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

Характеристика
структурной
организации
комплекса ГТО в
современном
обществе,
нормативные
требования
пято
й
ступени для
учащихся
16—17 лет.
Законодательные
основы
развити
я
физической
культуры
в
Российско
й
Федерации.
Извлечения из
статей,
касающихся
соблюдения
прав и
обязанностей
граждан
в занятиях
физической
культурой и
спортом:
Федеральный
Зако
н

	РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».								
1.3	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	1	0	1		положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	Общее представление о видах и формах	1	0	1		проектировать досуговую деятельность с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru	

деятельности в
структурной
организации образ
а жизни современно
го человека
(профессиональная,
бытовая и досуговая).
Основные типы и
виды активност
о отдыха, их целевое
предназначение и
содержательное
наполнение.
Кондиционная
тренировка как
системная
организация
комплексных и
целевых заняти
й оздоровительной
физической
культурой;
особенности
планирования
физических
нагрузок и
содержательного
наполнения.

включением в
её содержание
разнообразны
х форм
активного
отдыха,
тренировочны
х и
оздоровительн
ых занятий,
физкультурно-
массовых
мероприятий
и спортивных
соревнований;
контролирова
ть показатели
индивидуальн
ого здоровья и
функциональн
ого состояния

du.r
u
[https://uchi.
ru/](https://uchi.ru/)

						<p>организма, использовать их при планировании содержания и направленности и самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p>		
2.2	<p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цели и задачи контроля, способы организации проведения</p>	1	0	1		<p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	измерительных процедур.								
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения</p>	1	0	1		<p>выполнять упражнения корригирующей</p> <p>и</p> <p>профилактической</p> <p>и направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>	

	<p>предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p>					<p>занятий; выполнять комплексы упражнений и современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p>		
3.2	<p>Модуль «Гимнастика». Атлетическая и аэробная гимнастика как современные</p>	1	0	1		<p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

планировании кондиционной тренировки; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения

						(обучен иев парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						устранен ия (обучени е В группах);		
3.4	Модуль «Гимнастик а». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальн ые движения;; разучиваю т стилизованны е общеразвиваю щие упражнения для ритмической гимнастики (передвиже ния приставным шагом с движением руки туловища, приседы и	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					полуприседы с отведением одной руки в сторону,		
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------	--	--



						<p>круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		
Итого по разделу		5						
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ								
4.1	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Развитие выносливости</p>	5	0	5		<p>наблюдают и анализируют образец техники</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

ти.

старта,
уточняют её
фазы и
элементы,
делают
выводы;;
описывают
технику
выполнен
ия старта
и
разучивают
её в
единстве с
последующ
им
ускорением
;;
контролиру
ют технику
выполнени
я
старта
другими
учащимися,
выявляют
возможные
ошибки и
предлага
ют
способы
их
устранен
ия
(работа в
парах);;
наблюдают и
анализируют
образец
техники
спринтерског
о
бега,
уточняют её
фазы и
элементы,
делают
выводы;;
описывают
технику
спринтерского
бега,
разучивают её
по фазам и в
полной
координации;;

						наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
4.2	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	3	0	3		знакомятся с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Развитие координации движений.</p>	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Метание гранаты
с места и 5-7
шагов.

(теннисного)
стоя на месте
и сразбега, в
неподвижн
уюмишень
и на
дальность;;
наблюдают
и
анализиру
ют
образец
учителя,
сравнивают
с техникой
ранее
разученных
способов
метания,
находят
отличительны
е признаки;;
разучивают
технику
броска
малого мяча
в
подвижную
мишень,
акцентиру
ют
внимание
на технике
выполнен
ия
выявленн
ых
отличительных



						<p>признаков;; контролирую т технику метания малого мяча другими учащими ся, выявляют возможн ые ошибки и предлага ют способы их устранен ия(работа в группах). ;</p>		
4.4	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливос ти. Передвижения</p>	10	0	10		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

<p>Н</p> <p>алыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности;</p> <p>с</p> <p>соревновательной скоростью. <i>Развитие силовых способностей.</i></p> <p>Передвижение на лыжах по отлогому склону</p> <p>с</p> <p>дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим</p> <p>и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Упражнения в «транспортировке».</p> <p><i>Развитие координации.</i></p> <p>Упражнения</p> <p>в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>					<p>технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						возможные ошибки и предлага ют способы их	
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------	--

						устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
4.5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Технические действия волейболиста.	1	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста;	Теоретическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия	5	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия игры	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

баскетболиста.
Игровые
действия в
баскетболе.

баскетбол;;
знакомятся
с образцами
технических
действий
игрока без
мяча
(передвижени
я в стойке
баскетболист
а; прыжок
вверх
толчком
одной и
приземление
на другую,
остановка
двумя
шагами,
остановка
прыжком,
повороты
наместе);;
анализиру
ют
выполнен
ие
техническ
их
действий
без
мяча,
выделяют их
трудные
элементы и
акцентирую
т внимание
на их
выполнении;
; разучивают
технические
действия
игрока без
мяча по
элементам
и в полной
координаци
и;;
контролиру
ют
выполнение
технически
х
действий

						<p>другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
4.7	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.</p>	4	0	4		<p>знакомятся с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

4.8	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Технические действия волейболиста. Игровые действия в баскетболе.</p>	5	0	5	<p>совершенству ют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижени я в стойке волейболиста ; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализиру ют выполнен ие техническ их действий, выделяют их трудные элементы и акцентирую т внимание на их выполнении; ; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координаци и;; контролиру ют выполнение технически х действ ий другим и</p>		
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
4.9	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.</p>	5	0	5		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями и в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						технических действий;		
4.10	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста.</p>	5	0	5		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</p> <p>; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения ;;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</p>		
4.11	Модуль «Атлетические единоборства».	5	0	5	совершенствуют ранее разученные технические действия;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

Основные
технические
приём
ы атлетических
единоборств и
способы их
самостоятельн
ого
разучивания
(самостраховка,
стойки,
захват
ы, броски).

анализиру
ют
выполнени
е
техническ
их
действий,
выделяют
их трудные
элементы и
акцентирую
т внимание
на их
выполнении;
контролиру
ют
выполнение
техническ
их
действий
другими
учащими
ся,
анализируют
ихи
определяют
ошибки,
дают
рекомендации
по их
устранению
(работа в
парах);
изучают
правила
соревнований
;

Итого по разделу

52

Раздел 5. СПОРТ

5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		6					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Тема урока	Кол. часов	Домашние задание	Дата	
1	Вводный урок. Т/б на уроках легкой атлетики.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
2	Техника гладкого равномерного бега.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
3	Подводящие упражнения на освоение техники прыжка в длину с места.	1	Равномерный бег.		
4	Сдача норматива: прыжок в длину с места.	1	Прыжки со скакалкой.		

5	Техника эстафетного бега.	1	Равномерный бег.		
6	Техника метания мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1	Прыжки со скакалкой.		
7	Метание мяча на дальность.	1	Прыжки со скакалкой.		
8	Сдача норматива: бег на 60 м.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
9	Техника челночного бега.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
10	Сдача норматива: бег на 1000 м.	1	Равномерный бег.		
11	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
12	Подвижные игры на освоение игры в футбол.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
13	Техника ударов по футбольному мячу.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
14	Техника удара, передачи футбольного мяча на месте и в движении.	1	Упражнения на снятие усталости.		
15	Основные правила игры в волейбол.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
16	Волейбол. Техника подачи мяча способом снизу.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
17	Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
18	Волейбол. Техника верхней передачи мяча.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	Упражнения на развитие быстроты.		
20	История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	Упражнения на развитие реакции.		
21	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	Упражнения на развитие ловкости.		
22	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		

23	Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
24	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
25	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	1	Упражнения на снятие усталости.		
26	Техника кувырка вперед.	1	Прыжки со скакалкой.		
27	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы.		
28	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
29	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
30	Опорный прыжок через козла.	1	Комплекс упражнений на развитие координации.		
31	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	Упражнения на снятие усталости.		
32	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
34	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
35	Техника одновременного одношажного хода.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
36	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
37	Тренировочная дистанция 500 м.	1	Передвижение на лыжах до 1 км.		
38	Техника поворота переступанием на месте.	1	Передвижение на лыжах до 3 км.		
39	Техника спуска в основной и низкой стойке.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		

40	Торможение «плугом» и «полуплугом».	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
41	Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
42	Основные способы подъема на лыжах.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
43	Техника подъема «лесенкой».	1	Передвижение на лыжах до 2 км.		
44	Техника подъема «елочкой».	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
45	Сдача норматива: дистанция 1000 м.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
46	Эстафеты на лыжах.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
47	Техника безопасности на уроках спортивные игры баскетбол.	1	Упражнения на снятие усталости.		
48	История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.	1	Прыжки со скакалкой.		
49	Баскетбол. Техника ловли мяча.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
50	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1	Прыжки со скакалкой.		
51	Баскетбол. Техника ведения мяча.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
52	Баскетбол. Техника передвижения в стойке.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
53	Волейбол. Основные правила.	1	Равномерный бег.		
54	Волейбол. Техника подачи мяча способом снизу, сбоку.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
55	Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
56	Волейбол. Передача мяча снизу в парах.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ

1. 1	<p>Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма, характеристика основных этапов в адаптации.</p> <p>Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда.</p> <p>Оптимизация работоспособности в режиме трудовых ой деятельности.</p> <p>Влияние заняти й физической культурой на профилактику и искоренение вредн ых привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p>	1	0	1		<p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p>	<p>Практическая работа;</p>	
---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--

1. 2	<p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной</p>	1	0	1		<p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p>	<p>Практическая работа;</p>	
---------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--

	<p>деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>							
1.3	<p>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожениях;</p>	1	0	1		<p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://ru.wikipedia.org/wiki/Первая_помощь</p>

	солнечном и тепловом ударах.								
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж, как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедуры массажа. Основные приёмы	1	0	1		планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uic.ru hi.ru	

	самомассажа, и х воздействие на организм человека Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.							
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требован ий комплекса ГТО Структурная организац ия самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годовом цикле. Техника выполнен ия обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам ; правила контроля и индивидуализации содержания физическо й нагрузки.	1	0	1		проводить самостоятельные занятия по подготовке к спешному выполнению нормативных требовани й комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	Практич еская работа;	www.edu.r.u www.sch ool.edu.r.u https://c hi.r.u/
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика».	1	0	1		выполнять	Практич	

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p>					<p>упражнениями корректирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p>	<p>лическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://hi.ru/</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	1	0	1	<p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/</p>
3.3	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине</p>	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/</p>

						группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		5						
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ								
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Развитие выносливости.	5	0	5		наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдает и анализирует образец техники спринтерского бега, уточняет её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдает и анализирует образец техники гладкого равномерного бега, уточняет её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега					и спринтерского бега;		:/ hi.r u/
4.3	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Метание гранаты с места и 5-7 шагов.</p>	4	0	4		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;</p> <p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.e du .r u www.s ch ool.edu .r u https/uc :/ hi.r u/</p>



						отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
4.4	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности;</p> <p>соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.</p> <p>Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и</p>	10	0	10		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;</p> <p>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uc.ni.ru/</p>

	преодоление небольших трамплинов.					возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
4.5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Технические действия волейболиста.	1	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую;	Теорет ическая работа;	www.edu.r.u www.schol.edu.r.u https://uc.hi.ru/
4.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе.	5	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и	Практ ическая работа;	www.edu.r.u www.schol.edu.r.u https://uc.hi.ru/

					приземление на другую, остановка двумя шагами,		
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------	--	--

					<p>остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении);; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации);; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.);</p>		
4.10	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.</p>	4	0	4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uhi.ru/</p>

4.11	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Технические действия волейболиста. Игровые действия в баскетболе.</p>	5	0	5	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

4.12	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе.</p> <p>Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.</p>	5	0	5		<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.r.u www.school.edu.r.u http://uschi.ru</p>
4.13	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</p> <p>Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста.</p>	5	0	5	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.r.u www.school.edu.r.u http://uschi.ru</p>

					ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);	
4.14	<p>Модуль «Атлетические единоборства».</p> <p>Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).</p>	5	0	5	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила соревнований;</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>www.edu.ru www.school.edu.ru http://www.school.edu.ru</p>

Итого по разделу		52				
Раздел 5. СПОРТ						
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема урока	Кол. часов	Домашние задание	Дата	
1	Вводный урок. Т/б на уроках легкой атлетики.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
2	Техника гладкого равномерного бега.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
3	Подводящие упражнения на освоение техники прыжка в длину с места.	1	Равномерный бег.		
4	Сдача норматива: прыжок в длину с места.	1	Прыжки со скакалкой.		
5	Техника эстафетного бега.	1	Равномерный бег.		
6	Техника метания мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1	Прыжки со скакалкой.		
7	Метание мяча на дальность.	1	Прыжки со скакалкой.		
8	Сдача норматива: бег на 60 м.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		

9	Техника челночного бега.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
10	Сдача норматива: бег на 1000 м.	1	Равномерный бег.		
11	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
12	Подвижные игры на освоение игры в футбол.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
13	Техника ударов по футбольному мячу.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
14	Техника удара, передачи футбольного мяча на месте и в движении.	1	Упражнения на снятие усталости.		
15	Основные правила игры в волейбол.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
16	Волейбол. Техника подачи мяча способом снизу.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
17	Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
18	Волейбол. Техника верхней передачи мяча.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	Упражнения на развитие быстроты.		
20	История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	Упражнения на развитие реакции.		
21	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	Упражнения на развитие ловкости.		
22	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
23	Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		

24	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
25	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	1	Упражнения на снятие усталости.		
26	Техника кувырка вперед.	1	Прыжки со скакалкой.		
27	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы.		
28	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
29	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
30	Опорный прыжок через козла.	1	Комплекс упражнений на развитие координации.		
31	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	Упражнения на снятие усталости.		
32	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
34	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	Скользящий шаг без палок и с палками.		
35	Техника одновременного одношажного хода.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
36	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
37	Тренировочная дистанция 500 м.	1	Передвижение на лыжах до 1 км..		
38	Техника поворота переступанием на месте.	1	Передвижение на лыжах до 3 км..		
39	Техника спуска в основной и низкой стойке.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		

40	Торможение «плугом» и «полуплугом».	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
41	Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
42	Основные способы подъема на лыжах.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
43	Техника подъема «лесенкой».	1	Передвижение на лыжах до 2 км..		
44	Техника подъема «елочкой».	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
45	Сдача норматива: дистанция 1000 м.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
46	Эстафеты на лыжах.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
47	Техника безопасности на уроках спортивные игры баскетбол.	1	Упражнения на снятие усталости.		
48	История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.	1	Прыжки со скакалкой.		
49	Баскетбол. Техника ловли мяча.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
50	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1	Прыжки со скакалкой.		
51	Баскетбол. Техника ведения мяча.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
52	Баскетбол. Техника передвижения в стойке.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
53	Волейбол. Основные правила.	1	Равномерный бег.		
54	Волейбол. Техника подачи мяча способом снизу, сбоку.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
55	Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
56	Волейбол. Передача мяча снизу в парах.	1	Комплекс упражнений на		

			профилактику зрения.		
57	Волейбол. Упражнения на технику приема мяча снизу.	1	Упражнения на снятие усталости.		
58	Подвижные игры для освоения игры в волейбол.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Упражнение на освоение спринтерского бега.	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		
60	Специальные беговые упражнения.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
61	Техника челночного бега.	1	Прыжки со скакалкой.		
62	Сдача норматива: бег 30 м.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
63	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Приемы саморегуляции.		
64	Сдача норматива: бег 60м.	1	Упражнения на снятие усталости.		
65	Техника метания малого мяча на дальность.	1	Упражнения на снятие усталости.		
66	Сдача норматива: прыжок в длину с места.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
67	Сдача норматива: кросс 1000 м.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
68	Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук
учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое
напольноеКомплект
навесного оборудования
Скамья атлетическая
наклонная Коврик
гимнастический
Маты
гимнастические
Мяч набивной
(1 кг, 2 кг)Мяч
малый
(теннисный)
Скакалка
гимнастическая
Палка
гимнастическая
Обруч
гимнастический
Коврики

массажные
Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)