

МОАУ "Гимназия №7" (полного дня)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1306288)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Оренбург, 2023

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.

Основной содержательной направленностью модуля является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» разработан на основе модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час 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 (брусьях, 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 упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 и двигающуюся). 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 «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 передвижением (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;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0,5		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	16			https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	6			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	18	1		https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1,5	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			https://resh.edu.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	16			https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	6			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	18			https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).	1	1 неделя
2	Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1	1 неделя
3	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	1	1 неделя
4	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	1	2 неделя
5	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	1	2 неделя

	физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».		
6	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества.	1	2 неделя
7	Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1	3 неделя
8	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Стартовая диагностика	1	3 неделя
9	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег по разметке с максимальным темпом	1	3 неделя
10	Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м)	1	4 неделя
11	Развитие скоростных способностей. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	4 неделя
12	Развитие скоростных способностей. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).	1	4 неделя
13	Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1	5 неделя
14	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	5 неделя
15	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	5 неделя
16	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	6 неделя
17	Футбол. Закрепление правил игры в условиях	1	6 неделя

	игровой и учебной деятельности.		
18	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.	1	6 неделя
19	Футбол. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1	7 неделя
20	Футбол. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.	1	7 неделя
21	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. 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.	1	7 неделя
22	Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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.	1	8 неделя
23	Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). 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.	1	8 неделя
24	Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов	1	8 неделя

	спорта.		
25	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	1	9 неделя
26	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	1	9 неделя
27	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	1	9 неделя
28	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой	1	10 неделя
29	Кондиционная тренировка: особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения	1	10 неделя
30	Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений	1	10 неделя
31	Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1	11 неделя
32	Развитие гибкости. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	1	11 неделя
33	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). Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).	1	11 неделя
34	Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	1	12 неделя
35	Волейбол. Тактические действия в защите и нападении.	1	12 неделя
36	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	12 неделя

37	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	13 неделя
38	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.	1	13 неделя
39	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков.	1	13 неделя
40	Баскетбол. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1	14 неделя
41	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	14 неделя
42	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	14 неделя
43	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).	1	15 неделя
44	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления	1	15 неделя
45	Баскетбол. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1	15 неделя
46	Баскетбол. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений.	1	16 неделя
47	Баскетбол. Развитие координации движений. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.	1	16 неделя
48	Баскетбол. Развитие координации движений. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	1	16 неделя
49	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной		17 неделя

	физической культурой.		
50	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.		17 неделя
51	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.		17 неделя
52	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.		18 неделя
53	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.		18 неделя
54	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине (техника выполнения)	1	18 неделя
55	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине (техника выполнения)	1	19 неделя
56	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: плавание на боку (техника выполнения)	1	19 неделя
57	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: плавание на боку (техника выполнения)	1	19 неделя
58	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами (техника выполнения)	1	20 неделя
59	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами (техника выполнения)	1	20 неделя
60	Развитие силовых способностей. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).	1	20 неделя
61	Развитие выносливости. Равномерный бег и	1	21 неделя

	передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности		
62	Развитие выносливости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности	1	21 неделя
63	Развитие выносливости. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах	1	21 неделя
64	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. 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.	1	22 неделя
65	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	22 неделя
66	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	22 неделя
67	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	23 неделя
68	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	23 неделя
69	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	23 неделя
70	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	24 неделя
71	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах	1	24 неделя
72	Баскетбол. Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.	1	24 неделя

73	Баскетбол. Развитие координации. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).	1	25 неделя
74	Баскетбол. Развитие выносливости. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	1	25 неделя
75	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	25 неделя
76	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	26 неделя
77	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	26 неделя
78	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	26 неделя
79	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки	1	27 неделя
80	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики органов зрения	1	27 неделя
81	Упражнения оздоровительной гимнастики как предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	27 неделя
82	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1	28 неделя
83	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	28 неделя
84	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	28 неделя
85	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	29 неделя
86	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	29 неделя
87	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	29 неделя

88	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	30 неделя
89	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	30 неделя
90	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	30 неделя
91	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	31 неделя
92	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	31 неделя
93	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	31 неделя
94	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	32 неделя
95	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	32 неделя
96	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1	32 неделя
97	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	33 неделя
98	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	33 неделя
99	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		33 неделя
100	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	34 неделя
101	Футбол. Развитие скоростных способностей. 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.	1	34 неделя
102	Развитие скоростных способностей. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. 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.	1	34 неделя

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	
-------------------------------------	-----	--

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	1	1 неделя
2	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	1	1 неделя
3	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.	1	1 неделя
4	Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	1	2 неделя
5	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.	1	2 неделя
6	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	1	2 неделя
7	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	1	3 неделя
8	Причины возникновения травм и способы их предупреждения	1	3 неделя
9	Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по	1	3 неделя

	дифференцированному сигналу.		
10	Развитие скоростных способностей. 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)	1	4 неделя
11	Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).	1	4 неделя
12	Развитие силовых способностей. 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).	1	4 неделя
13	Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	5 неделя
14	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	5 неделя
15	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	5 неделя
16	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	6 неделя
17	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	6 неделя
18	Футбол. Развитие скоростных способностей. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд.	1	6 неделя

19	Футбол. Развитие силовых способностей. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).	1	7 неделя
20	Футбол. Развитие выносливости. 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.	1	7 неделя
21	Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. 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.	1	7 неделя
22	Развитие силовых способностей. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). 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.	1	8 неделя
23	Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. 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.	1	8 неделя
24	Развитие силовых способностей. Подвижные игры с силовой направленностью	1	8 неделя

	(импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).		
25	Правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	9 неделя
26	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	9 неделя
27	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	1	9 неделя
28	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения	1	10 неделя
29	Релаксация, 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»).	1	10 неделя
30	Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений	1	10 неделя
31	Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1	11 неделя
32	Развитие гибкости. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	1	11 неделя
33	Развитие силовых способностей. Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине).	1	11 неделя
34	Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	12 неделя
35	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	12 неделя
36	Волейбол. Совершенствование основных	1	12 неделя

	технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		
37	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	13 неделя
38	Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	13 неделя
39	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	13 неделя
40	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	14 неделя
41	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности..	1	14 неделя
42	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	14 неделя
43	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1	15 неделя
44	Баскетбол. Развитие силовых способностей. 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.	1	15 неделя
45	Баскетбол. Развитие выносливости. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.	1	15 неделя
46	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1	16 неделя
47	Баскетбол. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1	16 неделя
48	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ускорения с изменением направления	1	16 неделя

	движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.		
49	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа.		17 неделя
50	Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.		17 неделя
51	Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.		17 неделя
52	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.		18 неделя
53	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		18 неделя
54	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи	1	18 неделя
55	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: формы организации тренировочных занятий	1	19 неделя
56	Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка).	1	19 неделя
57	Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (стойки).	1	19 неделя
58	Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (захваты).	1	20 неделя
59	Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного	1	

	разучивания (броски).		20 неделя
60	Развитие силовых способностей. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).	1	20 неделя
61	Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности	1	21 неделя
62	Развитие выносливости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности	1	21 неделя
63	Развитие выносливости. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах	1	21 неделя
64	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. 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.	1	22 неделя
65	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	22 неделя
66	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	22 неделя
67	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	23 неделя
68	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	23 неделя
69	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	23 неделя
70	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м.	1	24 неделя

71	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков	1	24 неделя
72	Баскетбол. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).	1	24 неделя
73	Баскетбол. Развитие координации. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).	1	25 неделя
74	Баскетбол. Развитие силовых способностей. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков	1	25 неделя
75	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	25 неделя
76	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	26 неделя
77	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	26 неделя
78	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	26 неделя
79	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1	27 неделя
80	Упражнения для профилактики острых респираторных целлюлита.	1	27 неделя
81	Упражнения для профилактики острых респираторных снижения массы тела.	1	27 неделя
82	Стретчинг как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1	28 неделя
83	Шейпинг как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1	28 неделя

84	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	28 неделя
85	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	29 неделя
86	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	29 неделя
87	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	29 неделя
88	Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	30 неделя
89	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	30 неделя
90	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	30 неделя
91	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	31 неделя
92	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	31 неделя
93	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	31 неделя
94	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	32 неделя
95	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	32 неделя
96	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	32 неделя
97	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в	1	33 неделя

	условиях учебной и игровой деятельности		
98	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности		33 неделя
99	Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	33 неделя
100	Футбол. Развитие скоростных способностей. 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. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.	1	34 неделя
101	Развитие скоростных способностей. 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. 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.	1	34 неделя
102	Развитие координации движения. 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 Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и	1	34 неделя

	обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

