

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 09.08.2024 13:59:59

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

«Тюменский индустриальный университет»

Общеобразовательный лицей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(базовый уровень)

для обучающихся 10-11 классов

г. Тюмень 2024

Рабочая программа на уровне среднего общего образования по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы в соответствии с:

– Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм.;

– Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732;

– Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования» (вступает в силу с 01.09.2024);

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (вступает в силу с 01.09.2024).

– Положением о порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования в общеобразовательном лицее ТИУ, утвержденном решением Ученого совета ТИУ (протокол от 31.07.2023 № 09-доп);

– учебным планом общеобразовательного лицея ТИУ на 2024 – 2025 учебный год, а также с учетом рабочей программы воспитания Лицея ТИУ.

Срок реализации рабочей программы – 2 года.

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии учителей естественно – научных предметов.

Протокол №11 от 20.06.2024г.

Руководитель ЦК: О.В. Намаконова

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора по учебно-воспитательной работе: С.М.Бугаева

Рабочую программу составил:

учитель физической культуры: Н.С.Берсенов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе по учебному предмету «Физическая культура», относящегося к предметной области Физическая культура, нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Программа по физической культуре для 10–11 классов 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.

Центральной идеей составления 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).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 учебного предмета «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.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целью учебного предмета «Физическая культура» 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.

Для среднего общего образования данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья.

"Физическая культура" должна обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного и здорового образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

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).

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура», составляет 136 часов, 10 класс -68 часов (2 часа в

неделю); 11 класс - 68 часов (2 часа в неделю).

Добавляется 1 час в неделю за счет внеурочного времени, организации двигательной активности в секциях, спортивных клубах, кружках.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, 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 с модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается Лицеом ТИУ на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций.

Вариативный раздел содержит: фитнес-аэробику для девушек и тяжелую атлетику для юношей

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**

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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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.

Выполнение упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнение комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнение упражнений общефизической подготовки, использование их в планировании кондиционной тренировки.

Атлетическая и аэробная гимнастика

– выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);

– выполнять строевые упражнения: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении;

– выполнять висы и упоры: Юноши - подъем в упор силой; вис согнувшись-вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. Девушки - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, упор присев на одной, махом соскок.

– выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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 (для юношей).

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. Техника приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжением на груди; передача мяча сверху двумя руками; техника нижней и верхней прямой подачи; техника нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом; техника защитных действий в таких элементах как: блокирование индивидуальное и групповое.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Спортивная и физическая подготовка

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность:

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.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий(элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне основного общего образования.

Фитнес – аэробика – девушки, тяжелая атлетика (юноши):

структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него.

Техническая и специальная физическая подготовка по тяжелой атлетике.

Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Тяжелая атлетика (юноши):

Комплексы специально-подготовительных развивающих упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тяжелоатлета.

Методика и техника выполнения специально-подготовительных подводящих упражнений с отягощениями: комплекс упражнений с гантелями весом 1-3 кг, изучение приемов и техники их выполнения; комплекс упражнений с гирями весом 1-5 кг.

Изучение приемов и техники их выполнения; комплекс упражнений на силовых и кардио тренажерах, изучение приемов и техники их выполнения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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; синхрогимнастика 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 ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, 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

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.

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.

Волейбол

Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи ,индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие

координационных способностей, игра по правилам

Спортивная и физическая подготовка

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Фитнес-аэробика» (для девушек)

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные);

упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

круговая тренировка – подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся;

составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений;

подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Модуль «Тяжелая атлетика» (для юношей)

Комплекс специально-подготовительных подводящих упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1-7 кг («бодибар») для реализации соревновательных технических действий тяжелоатлета, изучение приемов и техники их выполнения: выпады, глубокие приседания со снарядом на плечах.

Выпады, глубокие приседания со снарядом на груди; подъем снаряда с пола до уровня пояса с прямыми руками хватом сверху (тяга); жимовые упражнения (сгибание разгибание рук) со снарядом из положения стоя, из положения лежа на скамье, из положения сидя на скамье.

Наклоны вперед из положения стоя со снарядом на плечах, со снарядом в руках; 7 Изменения – 03 выпрыгивание в высоту толчком двумя ногами со снарядом в руках, со снарядом на плечах; уход в глубокий присед из положения стоя (снаряд лежит на плечах) с фиксацией снаряда над головой на прямых руках широким хватом.

Комплекс соревновательных упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1-3 кг («бодибар»), изучение приемов и техники их выполнения: подъем снаряда от колен над головой (хват широкий) с ускорением и уходом в глубокий подсед и последующим вставанием – рывок классический. подъем снаряда от колен с ускорением с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (взятие штанги). подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) и последующее

его выталкивание с ускорением с фиксацией в разножке (способ ножницы) на прямых руках над головой, выход из разножки – толчок от груди. комбинация взятия на грудь и выталкивания от груди – толчок классический.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

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

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 школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

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;

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;

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;

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;

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;

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;

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:

- овладение 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»:

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по 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;

– 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);

– осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;

– развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;

– 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;
- оценивать влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек;
- оценивать личную гигиену, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни;
- знать роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах
- 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» Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий, упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.
- 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».

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность Спортивная и физическая подготовка

– знать основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски)

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Вид контроля | Отметка | Требования к основным критериям |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Выполнение упражнений (с учетом требований учебных нормативов). | Отметка «5» | Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре |
| | Отметка «4» | Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре |
| | Отметка «3» | Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями. |
| | Отметка «2» | Упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями. |

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № п/п | физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст , лет | Уровень | | | | | |
|----------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 -и ниже | 5,1—4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,95,3 | 4,8 и выше |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0—4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 |
| 2 | Координацион ные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0—7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3—8,7 | 8,4 и выше |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9—7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3—8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195—210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170—190 | 210 и выше |
| | | | 17 | 190 | 205—220 | 240 | 160 | 170—190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1300 и выше | 1050—1200 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1300—1400 | 1100 и ниже |
| | | | 17 | 1300 | 1050—1200 | 900 | 1500 | 1300—1400 | 1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 5 и ниже | 9—12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12—14 | 20 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9—12 | 15 | 7 | 12—14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 | 4 и ниже | 8—9 | 11 и выше | | | |
| | | 17 | 5 | 9—10 | 12 | | | | |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 | | | | 6 и ниже | 13—15 | 18 и выше |
| | | | 17 | | | | 6 | 13—15 | 18 |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование учебных разделов и (или) тем | Всего часов | Виды контроля | Основные виды деятельности обучающихся при изучении разделов и (или) тем (на уровне учебных действий) | Период изучения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 класс | | | | | |
| Раздел 1 Знания о физической культуре (4 часа) | | | | | |
| 1.1 Физическая культура как социальное явление | 2 | Текущий контроль | Обсуждают вопросы: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: | Сентябрь | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 2 | | 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально- ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе. Проводят коллективное обсуждение доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. Участвуют в беседе с учителем. Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников. Формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества. Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР. | | |

| | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | <p>Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека. Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований.</p> <p>Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе.</p> <p>Обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения.</p> <p>Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся.</p> <p>Анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания.</p> <p>Обсуждают вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье. <p>Знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах.</p> <p>Выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение. 2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение. 3) Шейпинг: история и целевое предназначение. 4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение. 5) Стретчинг: история и целевое предназначение. | | |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Организируют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов | | |
| Итого по разделу | 4 | | | | |
| Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности (6 часов) | | | | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i> 2.1 Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение 2.2 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности 2.3 Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой | 2 2 2 | | Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки. Участвуют в мини-исследовании. Обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом. Анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения. Обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы. Делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. | Сентябрь | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | |
|-------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | <p>Знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания).</p> <p>Проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям.</p> <p>Анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания.</p> <p>Знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча).</p> <p>Обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.</p> <p>Знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий. Знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение.</p> <p>Анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой.</p> <p>Обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма.</p> <p>Разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса.</p> <p>Обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения.</p> <p>Обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС).</p> <p>Определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов</p> | | |
| Итого по разделу | 6 | | | |

| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа) | | | |
| 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | Контрольные испытания Выполнение упражнений (с учетом требований учебных нормативов). | <p>Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц. <p>Знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной</p> |
| 3.2 Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры | 2 | | <p>Формы и снижение выраженности сколиотической осанки. Разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки. Составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. Составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками. Знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы). Разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.</p> |
| Итого по разделу | 4 | | |
| | | | |

Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Модуль Спортивные игры Футбол (10 часов)

| | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2.1 Модуль «Спортивные игры» Футбол | 10 | | <p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).</p> <p>Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).</p> <p>Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников.</p> <p>Знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки.</p> <p>Разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот.</p> <p>Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности</p> | | |
| Итого | 10 | | | | |

2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 часов)

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Техника выполнения игровых действий | 10 | | <p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.</p> | | |
|-------------------------------------|-----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | <p>Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).</p> <p>Знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых</p> <p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).</p> <p>Знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).</p> <p>Знакомятся с выполнением правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности</p> | | |
| Итого | 10 | | | | |
| Модуль 2.3 «Спортивные игры». Волейбол (12 часов) | | | | | |
| <p>Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Закрепление правил игры</p> | 12 | | <p>Знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников</p> <p>предлагают способы устранения возможных ошибок. Разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности.</p> <p>Знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок.</p> <p>Совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки.</p> <p>Совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.</p> | | |
| Итого | 12 | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу | 32 | | | | |
| Раздел 3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | |
| 3.1 Фитнес-аэробика (девушки) | 12 | | <p>Выполняют базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги; сочетают маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики; применяют изученные элементы, движения классической и степ-аэробики при составлении связок; различают основные движения согласно биомеханической классификации; характеризуют и демонстрируют правильную технику основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее); формируют чувства ритма; развивают навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью.</p> | Октябрь | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 3.2 Тяжелая атлетика (юноши) | 12 | | <p>Выполняют комплекс специально-подготовительных подводящих упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1-7 кг («бодибар») для реализации соревновательных технических действий тяжелоатлета. Изучают приемы и технику их выполнения: выпады, глубокие приседания со снарядом на плечах; подъем снаряда от колен над головой (хват широкий) с ускорением и уходом в глубокий подсед и последующим вставанием – рывок классический. подъем снаряда от колен с ускорением с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (взятие штанги). подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) и последующее его выталкивание с ускорением с фиксацией в разножке (способ ножницы) на прямых руках над головой, выход из разножки – толчок от груди. комбинация взятия на грудь и выталкивания от груди – толчок классический. Планируют и проводят самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств тяжелоатлета. Контролируют и анализируют эффективность этих занятий; соблюдают основы организации здорового образа жизни средствами тяжелой атлетики, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.</p> | Октябрь- | |

| | | | | | |
|------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
| Итого по разделе | 12/12 | | (отклоняющегося) поведения. | ноябрь | |
| | | | Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | |
| | | | 4.1 Спортивная подготовка | | |
| Спортивная подготовка | 4 | | Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика). | | |
| | | | 4.2 Базовая физическая подготовка | | |
| Базовая физическая подготовка | 4 | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Активно участвуют в соревнованиях по выполнению комплекса ГТО | | |
| Промежуточная аттестация | 2 | | | | |
| Всего часов по программе | 68 | | | | |
| | | | | | |
| 11 класс | | | | | |
| Раздел 1 Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 Здоровый образ жизни современного человека | 4 | | <p>Участвуют в круглом столе.</p> <p>Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека. 2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма. 3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. <p>Анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.).</p> <p>Обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам.</p> <p>Участвуют в коллективной дискуссии.</p> <p>Выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:</p> | | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>1.2 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</p> | <p>4</p> | | <p>1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья. 2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни. 3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. 4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. 5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма. 6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека. Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии. Обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. Проводят мини-исследование. Разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии. Рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат. Рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. Знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации. Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии. Рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом. Обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения. Обсуждают общие правила профилактики и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах. Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга.</p> | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | <p>В каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами.</p> <p>Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела.</p> <p>Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p>Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах. Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти.</p> <p>Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.</p> <p>Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p>Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов.</p> <p>Знакомятся с общими правилами.</p> | | |
| Итого по разделу | 8 | | | | |
| Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности | | | | | |
| 2.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 4 | | <p>Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям).</p> <p>Знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания. Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты.</p> <p>Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания.</p> <p>Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>2.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»</p> | <p>2</p> | | <p>Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям. Знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа. Обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок. Проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры. Подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле. Проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок. Демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям). Знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания. Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания. Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО. Демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты</p> | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | <p>показателей в физических качествах по учебным четвертям.</p> <p>Знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажи. Обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок.</p> <p>Проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры.</p> <p>Подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>Проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок.</p> <p>Демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> | | |
| Итого по разделу | 6 | | | | |
| <p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p> <p>Раздел 1 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</p> <p>1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)</p> | | | | | |
| 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | | <p>Разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку. Объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p>Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок.</p> <p>Знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями.</p> <p>Разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ.</p> <p>Разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ.</p> <p>Знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики.</p> <p>Разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p>Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают</p> | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение.</p> <p>Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья.</p> <p>Разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>Знакомятся с историей стретчинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение.</p> <p>Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья.</p> <p>Разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p> | | |
| Итого | 4 | | | | |
| Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| .2.1 «Спортивные игры». Футбол | 10 | Оперативный контроль (срезовой) групповой | <p>Знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности.</p> <p>Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</p> | Январь-февраль | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 2.2 «Спортивные игры». Баскетбол | 10 | Оперативный контроль (срезовой) групповой | <p>Повторяют технику безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности.</p> <p>Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</p> | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 2.3 «Спортивные игры». Волейбол | 10 | Оперативный контроль (срезовой) групповой | <p>Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности</p> | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| Итого | 30 | | | | |
| Раздел 3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | | | | | |
| 3.1 «Атлетические единоборства» | 6 | Оперативный контроль (срезовой) фронтальный | <p>Знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств. Рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные</p> | Апрель | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
| | | | <p>движения, определяют трудность в их выполнении. Разучивают общеподводящие упражнения для освоения техники основных приёмов самостраховки. Разучивают и тренируются в технике падения вперёд, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга.</p> <p>Разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга.</p> <p>Разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса спереди, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> | | lyah |
| Итого | 6 | | | | |
| Раздел 4 Спортивная и физическая подготовка | | | | | |
| 4.1 Фитнес – аэробика (девушки) | 10 | Текущий контроль | <p>Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки.</p> <p>Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств.</p> <p>Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта</p> | Апрель-май | |
| 4.1 Тяжелая атлетика (юноши) | 10 | Текущий контроль | <p>Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки.</p> <p>Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств.</p> <p>Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта</p> | | |
| Итого | 10/10 | | | | |
| 4.2 Базовая физическая подготовка | 2 | | Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр | | |
| Промежуточная аттестация | 2 | Итоговый контроль | Выполнение нормативных требований Комплекса ГТО. | Май | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--|--|--|--|
| Всего часов по программе | 68 | | | | |
| Всего по программе 10-11 класс | 136 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

| № П/ П | ТЕМА УРОКА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | ДАТА ИЗУЧЕНИЯ | ЭЛЕКТРОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫЕ РЕСУРСЫ |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|--------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | ВСЕГО | К/РАБ | ПР./Р. | | |
| 1 | Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2 | | | 02.09.-07.09. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье. Физическая культура и физическое здоровье | 1 | 1 | | 09.09-14.09. | |
| 3 | Основы организации образа жизни современного человека. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 4 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных | 2 | | | 16.09.-21.09. | |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. | | | | | |
| 5 | Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой. | 2 | | 2 | 23.09.-28.09. | |
| 6 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 2 | | | 30.09-05.10 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 7 | Атлетическая и аэробная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности как современные оздоровительные системы физической культуры | 2 | | 2 | 07.10.-12..10. | |
| 8 | Атлетическая и аэробная гимнастика как средство профилактики нарушения осанки, органов зрения. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 2 | | | 14.10-19.10 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 9 | Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в футболе. | 2 | | 2 | 21.10-26.10 | |
| 10 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 2 | 1 | 2 | 05.11.-09.11 | |
| 11 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 2 | | 2 | 11.11-16.11 | |
| 12 | Тренировочные игры по мини-футболу | 2 | | 2 | 18.11-23.11 | |
| 13 | Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. Совершенствование техники удара по мячу в движении. Техника судейства игры футбол | 1 | | | 25.11-30.11 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 14 | Совершенствование техники удара по мячу в движении. Техника судейства игры футбол | 1 | | | | |
| 15 | Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе | 2 | | 2 | 02.12-07.12 | |
| 16 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами | 2 | | 2 | 09.12-14.12 | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | игры баскетбол Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. | | | | | |
| 17 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 2 | | 2 | 16.12-21.12 | |
| 18 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 2 | 1 | 2 | 23.12-28.12 | |
| 19 | Тренировочные игры по баскетболу | 2 | | | 09.01-11.01 | |
| 20 | Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе | 2 | | 2 | 13.01-18.01 | |
| 22 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 2 | | 2 | 20.01-25.01 | |
| 23 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. | 2 | | 2 | 27.01-01.02 | |
| 24 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Развитие выносливости средствами игры волейбол. | 2 | | | 03.02-08.02 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 25 | Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блока. Техника судейства игры волейбол. | 2 | 1 | | 10.02-15.02 | |
| 26 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по волейболу | 2 | | | 17.02-22.02 | |
| | Фитнес-аэробика (девушки) | | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 27 | Фитнес-аэробика. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). | 2 | | | 25.02-01.03 | |
| 28 | Классическая аэробика: структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног); | 2 | | | 03.03-08.03 | |
| 29 | Функциональная тренировка: биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, | 2 | | | 11.03-15.03 | |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | прыжки и так далее). Комплексы и комбинации упражнений из основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные) | | | | | |
| 30 | Степ-аэробика: базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Комплексы и комбинации базовых шагов. | 2 | | 2 | 17.03-22.03 | |
| 31 | Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений | 2 | | 2 | 31.03-05.04 | |
| 32 | Хореографическая подготовка. Взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, артистизм и эмоциональность. | 2 | | 2 | 07.04-12.04 | |
| | Тяжелая атлетика (юноши) | | | | | |
| 27 | Техника безопасности и основы организации здорового образа жизни средствами тяжелой атлетики. Комплексы специально-подготовительных подводящих упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1-7 кг («бодибар»). | 2 | | | 25.02-01.03 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 28 | Приемы и техника выполнения: выпады, глубокие приседания со снарядом на плечах. Подъем снаряда от колен над головой (хват широкий) с ускорением и уходом в глубокий подсед и последующим вставанием – рывок классический. | 2 | | 2 | 03.03-08.03 | |
| 29 | Техника выполнения подъема снаряда от колен с ускорением с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (взятие штанги). Подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) | 2 | | 2 | 11.03-15.03 | |
| 30 | Планируют и проводят самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств тяжелоатлета | 2 | | 2 | 17.03-22.03 | |
| 31 | Контролируют и анализируют эффективность занятий; соблюдают основы организации здорового образа жизни средствами тяжелой атлетики | 2 | | 2 | 31.03-05.04 | |
| 32 | Тренировочные занятия по нормам ГТО. Методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) | 2 | | 2 | 07.04-12.04 | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------|--|
| | поведения. | | | | | |
| | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг | 2 | | | 14.04-19.04 | |
| | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши) | 2 | | | 21.04-26.04 | |
| | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м | 2 | | | 28.04 -08.05 | |
| 33 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 2 | | 2 | 12.05-17.05 | |
| 34 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | | 19.05.24.05 | |
| | Всего по программе | 68 | 6 | 62 | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

| № П/П | ТЕМА УРОКА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | ДАТА ИЗУЧЕНИЯ | ЭЛЕКТРОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|--------|---------------|----------------------------------------------|
| | | ВСЕГО | К/РАБ | ПР./Р. | | |
| 1 | Здоровый образ жизни современного человека. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. | 2 | | | 02.09.-07.09 | |
| 2 | Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2 | 1 | | 09.09-14.09 | |
| 3 | Основы организации образа жизни современного человека Адаптация организма к физическим нагрузкам | 2 | | | 16.09-21.09 | |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | как фактор укрепления здоровья человека. Определение индивидуального расхода энергии. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | | | | | |
| 4 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 2 | | | 23.09-28.09 | |
| 5 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхрोगимнастика «Ключ». Массаж как форма оздоровительной физической культуры Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 2 | | | 30.09-05.10 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 6 | Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, сложные их элементы и структурные компоненты. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 2 | | | 07.10 -12.10 | |
| 7 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 2 | | | 14.10-19.10 | |
| 8 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Развитие силовых | 2 | | | 21.10-26.10 | |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | способностей посредством занятий силовой гимнастикой Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. | | | | | |
| 9 | Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в футболе. Развитие выносливости средствами игры футбол | 2 | | | 05.11-09.11 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 10 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 2 | | 2 | 11.11-16.11 | |
| 11 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении. | 2 | | | 18.11-23.11 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 12 | Развитие выносливости средствами игры футбол. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 2 | | 2 | 25.11-30.11 | |
| 13 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 2 | 1 | 2 | 02.12-07.12 | |
| 14 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 2 | | 2 | 09.12-14.12 | |
| 15 | Техническая подготовка в баскетболе Тактическая подготовка в баскетболе. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку | 2 | | 2 | 16.12-21.12 | |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя в прыжке, бросок после двух шагов и в прыжке со средней дистанции, штрафной бросок. | 2 | | 2 | 23.12-28.12 | |
| 17 | Совершенствование техники защитных действий: | 2 | | 2 | 09.01-15.01 | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | вырывание и выбивание, перехват, накрывание. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | | | | | |
| 18 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | 2 | | 2 | | |
| 19 | Судейство в баскетболе. Развитие физических способностей. Тренировочные игры по баскетболу | 2 | 1 | 2 | 16.01-22.01 | |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжением на груди; передача мяча сверху двумя руками. | 2 | | 2 | 23.01-31.01 | |
| 21 | Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом. Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 2 | | 2 | 01.02-08.02 | |
| 22 | Индивидуальное и групповое блокирование. Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 2 | | 2 | 10.02-15.02 | |
| 23 | Совершенствование тактики игры. Командные, групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападение. Тренировочные игры по волейболу | 2 | | 2 | 17.02-22.02 | |
| 24 | Развитие физических качеств средствами волейбола. Судейство в волейболе. Тренировочные игры по волейболу | 2 | 1 | 2 | 25.02-01.03 | |
| 25 | Фитнес – аэробика (девушки) Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Комплексы упражнений для развития физических качеств | 2 | | | 03.03-07.03 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11- |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------|-------------|
| | (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). | | | | | klassy-lyah |
| 26 | Классическая аэробика: структурные элементы высокой интенсивности (High imprast), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног); сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы; комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него. | 2 | | 2 | 11.03-15.03 | |
| 27 | Функциональная тренировка: биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее). комплексы и комбинации упражнений из основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. | 2 | | 2 | 17.03-22.03 | |
| 28 | Круговая тренировка – подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся; составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений; подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них. | 2 | 1 | 2 | 31.03-05.04 | |
| 29 | Степ-аэробика: | 2 | | 2 | 07.04-12.04 | |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------------|--|
| | <p>базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).</p> <p>комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.</p> <p>Хореографическая подготовка.</p> <p>Взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.</p> <p>Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.</p> | | | | | |
| 25 | <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Тяжелая атлетика (юноши) История развития современной тяжелой атлетики в мире, в Российской Федерации, в регионе.</p> <p>История и традиции олимпийской тяжелой атлетики. Легендарные отечественные тяжелоатлеты и тренеры. Понятия и характеристика технических элементов в тяжелой атлетике, их название, назначение и методика выполнения. Тактика борьбы в условиях соревнований по тяжелой атлетике. Требования безопасности при организации занятий тяжелой атлетикой. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению.</p> | 2 | | | 03.03-07.03 | |
| 26 | <p>Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), формирующие двигательные умения и навыки, а также технику выполнения специальных упражнений тяжелоатлета. Средства общей физической подготовки, упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, игры с мячом), в том числе прыжковые упражнения.</p> | 2 | | | 11.03-15.03 | |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|-------------|--|
| | Основные группы тяжелоатлетических упражнений, включающие в себя соревновательные и специально-подготовительные подводящие и развивающие. | | | | | |
| 27 | <p>Основные группы тяжелоатлетических упражнений, включающие в себя соревновательные и специально-подготовительные подводящие и развивающие упражнения с соревновательным снарядом тяжелоатлетов - штангой для реализации соревновательных технических действий тяжелоатлета: рывковые упражнения - все варианты выполнения упражнения рывок, в том числе рывок классический (соревновательный). Рывок из различных исходных положений (штанга на помосте, на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра и так далее);</p> <p>Толчковые упражнения - все варианты выполнения упражнения толчок, в том числе толчок классический (соревновательный). Взятие штанги на грудь и выталкивание от груди из различных исходных положений (штанга на помосте, на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра, штанга на груди, штанга на плечах и так далее).</p> | 2 | | | 17.03-22.03 | |
| 28 | <p>Тяги штанги - все варианты выполнения упражнения "тяга". Рывковым и толчковым хватом, из различных стартовых положений (спортсмен на подставке, штанга на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра). Выполнение подъемов с паузами, с ускорениями, в статодинамическом режиме;</p> <p>Приседания со штангой - все варианты выполнения упражнения "приседания". Штанга зафиксирована на груди, на плечах. Приседания до полуприседа, в глубокий присед, с паузами, быстрые, медленные, со сменой скоростного режима выполнения.</p> | 2 | | | 31.03-05.04 | |
| 29 | Тактические действия в условиях соревновательной практики, подсчет подходов соперников, планирование специальной разминки перед выходом на соревновательный помост. | 2 | 1 | | 07.04-12.04 | |

| | | | | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-------------|--|
| | Технические действия в условиях соревновательной практики. Стартовое положение, подъем штанги, фиксация, опускание с учетом требований правил соревнований. Контрольные занятия с имитацией соревновательной деятельности. Соревновательная практика со штангой по правилам тяжелой атлетики | | | | | |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 2 | | | 14.04-19.04 | |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 2 | | | 21.04-26.04 | |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10. | 2 | | | 28.04-08.05 | |
| 33 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней | 2 | | | 12.05-17.05 | |
| 34 | «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней. Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 19.05-23.05 | |
| Всего | | 68 | 7 | 61 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях В.И. «Физическая культура, 10-11кл.». М.: Просвещение, 2020

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1 Учебное пособие «Готовимся к выполнению нормативов ГТО». 1-11 классы. Автор: Г.И. Погодаев, издательство: Дрофа, 2018г.
2. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2017.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018.
4. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2017.
5. . Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2018.
6. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
7. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору. Рекомендовано УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет-ресурсы:

1. <http://ГТО.ru>
2. <http://interneturok.ru/>
3. <http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
4. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.

Технические средства обучения

Музыкальный центр
Компьютер, мультимедийная установка
Аудиозаписи и видеозаписи

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое
Бревно напольное (3 м)
Козел гимнастический
Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2-4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные
баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные,
футбольные, волейбольные.
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч детский
Рулетка измерительная
Щит баскетбольный
Сетка волейбольная
Аптечка.

