

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 06.07.2025 18:23:08
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»
для обучающихся 10-11 классов**

г. Тюмень 2025

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 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).

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрирован 11.02.2025 № 81220);

Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования, утвержденного решением Ученого совета ТИУ (протокол от 26.12.2024 № 04);

Учебным планом общеобразовательного лица ТИУ на 2025 – 2026 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

Протокол № _____ от _____ 2025г.

Руководитель ЦК _____

Н.Б. Серекпаева

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора по учебно-воспитательной работе

С.М.Бугаева

Рабочую программу составил:

учитель физической культуры _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" (предметная область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности") (далее соответственно - программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое и поурочное планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к ее изучению обучающимися, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне среднего общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне среднего общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания.

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.

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

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).

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.

Структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на принципы целостности личности учащихся, необходимость бережного отношения к своему здоровью и ведения 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и ее планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, 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 ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение «Физическая культура», составляет 136 часов (2 часа в неделю), в 10 классе – 68 часов, в 11 классе -68 часов.

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 подготовку 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.

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 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

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:

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).

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.

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 ногой 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.

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.

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.

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 падением-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.

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

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. **Модуль Фитнес – аэробика (девушки), тяжелая атлетика (юноши).**

Модуль Фитнес – аэробика (девушки)

Целью изучения модуля "Фитнес-аэробика" является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля "Фитнес-аэробика" являются:

всестороннее гармоничное развитие подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта и соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами фитнес-аэробики;

популяризация фитнес-аэробики среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям фитнес-аэробикой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Фитнес-аэробика»

Модуль «Фитнес-аэробика» расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Фитнес-аэробика» может быть реализован в следующих вариантах:

Содержание модуля "Фитнес-аэробика".

Знания о фитнес-аэробике.

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) России. Организация соревнований по виду спорта "фитнес-аэробика".

Роль и основные функции главных организаций, федераций (международные, российские), осуществляющих управление фитнес-аэробикой.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

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.

Модуль Тяжелая атлетика (юноши):

Модуль «Тяжелая атлетика» (далее – модуль «Тяжелая атлетика», модуль по тяжелой атлетике, тяжелая атлетика) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Тяжелая атлетика является одним из универсальных средств физического воспитания. Выполнение тяжелоатлетических упражнений, как с применением отягощения, так и без него, имеют большое оздоровительное, воспитательное

и прикладное значение, так как включают в себя двигательные действия, необходимые каждому здоровому человеку для полноценной повседневной жизни. Например, приседания, наклоны, выпрыгивания.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма человека.

Образовательная деятельность средствами тяжелой атлетики способствует формированию у обучающихся чувства патриотизма, а также таких нравственных качеств, как честность, доброжелательность, дисциплинированность и самообладание в сочетании с волевыми качествами: смелость, решительность, инициативность, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями.

Целью изучения модуля «Тяжелая атлетика» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры, социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств тяжелой атлетики.

Задачами изучения модуля «Тяжелая атлетика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях в тренажерном зале;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и о тяжелой атлетике и упражнениях с отягощениями в частности;

- формирование общих представлений о тяжелой атлетике, о возможностях и значении упражнений с отягощениями в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами тяжелой атлетики;

- формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами тяжелой атлетики;

- популяризация тяжелой атлетики среди подрастающего поколения; привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности

к занятиям тяжелой атлетикой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Тяжелая атлетика».

Модуль «Тяжелая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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.

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.

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:

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.

Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном

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.

Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Начинайте с максимальной скорости с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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 вперед). 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 вперед, 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 дополнительнымотягощением 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.

Развитие партнерских отношений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной рукой (обеими руками), поворачивая его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

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).

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Развитие силовых способностей.

Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте, ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Фитнес-аэробика» (для девушек)

Физическое совершенствование.

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 10 класса.

Модуль «Тяжелая атлетика» (для юношей)

Интеграция модуля по тяжелой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, подготовке и проведении спортивных мероприятий, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участию в спортивных соревнованиях.

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;

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

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

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.

**Перечень (кодификатор) проверяемых
требований к метапредметным результатам освоения основной
образовательной программы среднего общего образования**

Код проверяе мого требован ия	Проверяемые требования к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования
---	---

1	Познавательные универсальные учебные действия (далее - УУД)
1.1	Базовые логические действия
1.1.1	Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
1.1.2	Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
1.1.3	Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
1.1.4	Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
1.1.5	Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
1.2	Базовые исследовательские действия
1.2.1	Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
1.2.2	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
1.2.3	Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
1.2.4	Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
1.2.5	Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях
1.2.6	Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду
1.2.7	Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов
1.3	Работа с информацией
1.3.1	Владеть навыками получения информации из источников разных типов,

	самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
1.3.2	Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации
1.3.3	Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам
1.3.4	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
1.3.5	Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
2	Коммуникативные УУД
2.1	Общение
2.1.1	Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия
2.1.2	Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
2.1.3	Аргументированно вести диалог
3	Регулятивные УУД
3.1	Самоорганизация
3.1.1	Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; давать оценку новым ситуациям
3.1.2	Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний
3.2	Самоконтроль
3.2.1	Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
3.2.2	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению
3.3	Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей

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;

придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»,

планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и постепенного развития и постепенного совершенствования.

Применять технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимоотношениях с партнером;

Использовать 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 в 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 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координацион ные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 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:	01/09-13/09	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. 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. Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе. Обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения. 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. Анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания. Обсуждают вопросы:		
--	--	--	---	--	--

			1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье. 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. Выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание: 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. Организуют 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)					

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга 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. Знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания). Проводят наблюдение за субъективными	15.09-04.10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
---	----------------------------	--	--------------------	--

			показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям. Анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания. Знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча). Обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями. 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. Анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой. Обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма. Разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса. Обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий		
--	--	--	--	--	--

			кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения. Обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС). Определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов		
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).	Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц. Знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной 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.	06.10-18.10	
3.2 Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры	2				
Итого по разделу	4				

Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Модуль Спортивные игры Футбол (10часов)

2.1 Модуль «Спортивные игры» Футбол	10		Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников. Знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки. Разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот. Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности	20.10-29.11	
Итого	10				

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

Техника выполнения игровых действий	10		Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	01.12-31.12	
-------------------------------------	-----------	--	--	-------------	--

			Знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях. Разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся с выполнением правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности. Закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности		
Итого	10				
		Модуль 2.3 «Спортивные игры». Волейбол (12 часов)			
Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры	12		Знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников предлагают способы устранения возможных ошибок. Разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях. Закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности. Знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок. Совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки. Совершенствуют технические и тактические действия в защите	12.01-21.02	

			и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.		
Итого	12				
Итого по разделу	32				
Раздел 3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
«Спортивная и физическая подготовка»					
3.1 Фитнес-аэробика (девушки)	12		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 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.	23.02-11.04	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

3.2 Тяжелая атлетика (юноши)	12		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 ведомого (отклоняющегося) поведения.	23.02-11.04	
Всего по модулю	12/12				
			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.	13.04-30.04	
			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	04.05-16.05	

Промежуточная аттестация	2			18.05-23.05	
Всего часов по программе	68				
			Тематическое планирование 11 класс		
Раздел 1 Знания о физической культуре					
1.1 Здоровый образ жизни современного человека	4		Участвуют в круглом столе. Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых: 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. 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.). Обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам. Участвуют в коллективной дискуссии. Выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора: 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.	01.09-13.09	

1.2 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической	4	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. 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	15.09-27.09	
---	---	---	-------------	--

культурой			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. В каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами. 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. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. 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.		
-----------	--	--	---	--	--

			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. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов. Знакомятся с общими правилами.		
Итого по разделу	8				
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4		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 показателей в физических качествах по учебным четвертям.	29.09-11.10	

2.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2		Знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования. 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 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	13.10-18.10	
---	----------	--	---	--------------------	--

			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.		
Итого по разделу	6				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность 1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	4		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. Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок. Знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями.	20.10-01.11	

			Разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ. Разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. Знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики. Разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение. Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья. Разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой. Знакомятся с историей стретчинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение. Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья. Разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.		
Итого	4				
Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
.2.1«Спортивные игры». Футбол	10	Оперативный контроль (срезовой) групповой	Знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой	10.11-13.12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

			деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях		
2.2 «Спортивные игры». Баскетбол	10	Оперативный контроль (срезовой) групповой	Повторяют технику безопасности на уроках волейбола. Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях	15.12-24.01	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.3 «Спортивные игры». Волейбол	10	Оперативный контроль (срезовой) групповой	Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности	26.01-28.02	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	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 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. Разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга. 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	02.03-21.03	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

			предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга. Разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. 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.		
Итого	6				
Раздел 4 Спортивная и физическая подготовка					
4.1 Фитнес – аэробика (девушки)	10	Текущий контроль	Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта	30.03-30.04	
4.1 Тяжелая атлетика (юноши)	10	Текущий контроль	Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта	30.03-30.04	
Итого	10/10				
4.2 Базовая физическая	2		Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и	04.05-16.05	

подготовка			спортивных игр		
Промежуточная аттестация	2	Итоговый контроль	Выполнение нормативных требований Комплекса ГТО.	18.05-23.05	
Всего часов по программе	68				
Всего по программе 10-11 класс	136				

Кодификатор по физкультуре

Код	Проверяемые умения
1	Знания о физической культуре

1.1	Физическая культура
1.1.1.1	Иметь представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
1.1.1.2	Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
1.1.1.3	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1.1.1.4	Уметь ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
1.1.1.5	Уметь характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.
1.1.1.6	Уметь раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
1.1.1.7	Уметь ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.
1.1.1.8	Уметь характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
<i>1.1.2.1</i>	<i>Уметь выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</i>
<i>1.1.2.2</i>	<i>Уметь характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</i>
<i>1.1.2.3</i>	<i>Уметь планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>
1.2	Из истории физической культуры
1.2.1	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
1.2.2	Иметь представление об особенностях физической культуры разных народов
1.2.3	Иметь представление о связи физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
1.2.4	Иметь представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
2	Физические упражнения

2.1	Иметь представление о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.
2.2	Иметь представление о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств.
2.3	Знать характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
2.4	Иметь представление о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.
3	Способы физкультурной деятельности
3.1.1	Самостоятельные занятия
3.1.1.1	Уметь составлять режима дня.
3.1.1.2	Уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры.
3.1.1.3	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
3.1.1.4	Уметь проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
3.1.1.5	Уметь отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
3.1.1.6	Уметь организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.
3.1.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
3.1.2.1	Уметь проводить измерение длины и массы тела.
3.1.2.2	Уметь проводить измерение показателей осанки и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.
3.1.2.3	Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3.1.2.4	Уметь вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
3.1.3	Самостоятельные игры и развлечения
3.1.3.1	Уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
<i>3.2.1</i>	<i>Уметь вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики,</i>

	<i>физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.</i>
3.2.2	<i>Уметь целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i>
3.2.3	<i>Уметь выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
4	Физическое совершенствование
4.1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность
4.1.1	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
4.1.1.2	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
4.1.3	Уметь выполнять комплексы дыхательных упражнений.
4.1.4	Уметь выполнять гимнастику для глаз.
4.1.5	Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).
4.1.2	Спортивно-оздоровительная деятельность
4.1.2.1	Гимнастика с основами акробатики
4.1.2.1.1	Знать и выполнять организующие команды и приёмы.
4.1.2.1.2	Уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне.
4.1.2.1.3	Уметь выполнять строевые команды.
4.1.2.1.4	Уметь выполнять акробатические упражнения.
4.1.2.1.4.1	Уметь выполнять: упоры, седы, стойки.
4.1.2.1.4.2	Уметь выполнять: упражнения в группировке.
4.1.2.1.4.3	Уметь выполнять: кувырки и перекаты.
4.1.2.1.4.4	Уметь выполнять: стойка на лопатках.
4.1.2.1.4.5	Уметь выполнять: гимнастический мост.
4.1.2.1.5	Уметь выполнять акробатические комбинации.
4.1.2.1.6	Уметь выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
4.1.2.1.7	Уметь выполнять гимнастические комбинации.

4.1.2.1.8	Уметь выполнять опорный прыжок.
4.1.2.1.9	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера:
4.1.2.1.9.1	Уметь выполнять: передвижение по гимнастической стенке.
4.1.2.1.9.2	Уметь выполнять: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
4.1.2.1.9.3	Уметь выполнять: переползания.
4.1.2.1.9.4	Уметь выполнять: передвижение по наклонной гимнастической скамье.
4.1.2.2	Легкая атлетика
4.1.2.2.1	Уметь выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
4.1.2.2.2	Уметь выполнять беговые упражнения: с прыжками и ускорением.
4.1.2.2.3	Уметь выполнять беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
4.1.2.2.4	Уметь выполнять беговые упражнения: челночный бег.
4.1.2.2.5	Уметь выполнять беговые упражнения: с высокого старта с последующим ускорением.
4.1.2.2.6	Уметь выполнять прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
4.1.2.2.7	Уметь выполнять прыжковые упражнения: в длину и высоту.
4.1.2.2.8	Уметь выполнять прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
4.1.2.2.9	Уметь выполнять броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4.1.2.2.10	Уметь выполнять метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
4.1.2.3	Подвижные и спортивные игры
4.1.2.4.1	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений.
4.1.2.4.2	Уметь выполнять игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации.
4.1.2.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
4.1.2.4.4	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр.
4.1.2.4.4.1	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
4.1.2.4.4.2	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

4.1.2.4.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
4.1.2.4.5	Уметь играть в подвижные игры разных народов.
4.2.1	Уметь сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.
4.2.2	Уметь выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.
4.2.3	Уметь играть в баскетбол, футбол и волейбол.
4.2.4	Уметь выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
5.1	На материале гимнастики с основами акробатики
5.1.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости:
5.1.1.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.
5.1.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага: глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
5.1.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
5.1.1.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте.
5.1.1.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.
5.1.1.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
5.1.1.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
5.1.1.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: индивидуальные комплексы на развитие гибкости.
5.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации:
5.1.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
5.1.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.

5.1.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага поворотами и приседаниями.
5.1.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.
5.1.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук ног туловища (в положения стоя и лёжа, сидя).
5.1.2.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами.
5.1.2.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
5.1.2.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
5.1.2.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: Равновесие типа “ласточка” на широкой опоре с фиксацией равновесия.
5.1.2.10	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.
5.1.2.11	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
5.1.2.12	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.
5.1.3	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки:
5.1.3.1	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
5.1.3.2	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.
5.1.3.3	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
5.1.3.4	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
5.1.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей:
5.1.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

5.1.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
5.1.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
5.1.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
5.1.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.
5.1.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
5.1.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
5.1.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
5.1.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: переноска партнера в парах.
5.2	На материале легкой атлетики
5.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации:
5.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
5.2.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
5.2.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
5.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты:
5.2.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
5.2.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: челночный бег.

5.2.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.
5.2.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.
5.2.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
5.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости:
5.2.3.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
5.2.3.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
5.2.3.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
5.2.3.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.
5.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей:
5.2.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
5.2.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см).
5.2.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
5.2.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
5.2.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.
5.2.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
5.2.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
5.2.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
5.2.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ П/ П	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ДАТА ИЗУЧЕНИЯ	ЭЛЕКТРОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫЕ РЕСУРСЫ
		ВСЕГО	К/РАБ	ПР./Р.		

1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.	1		1	02.09.-07.09.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1		1		
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1		
4	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	1	1	09.09-14.09.	
5	Основы организации образа жизни современного человека.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1		
7	Определение состояния здоровья с помощью функционального проб	1		1		
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	1		1		
9	Организация и планирование мероприятий кондиционной подготовки	1		1		
10	Упражнения для профилактики и коррекции осанки	1		1		
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		1		
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		
14	Техническая подготовка в футболе	1		1	16.09.-21.09.	
15	Тактическая подготовка в футболе	1		1		

16	Развитие силовых и скоростных возможностей игры в футбол	1		1		
17	Развитие координационных возможностей для игр в футбол	1		1		
18	Развитие выносливости средств игры в футбол	1		1	23.09.-28.09.	
19	Совершенствование технических действий по передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1		1	30.09-05.10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
20	Совершенствование техники ведения мяча и во время с партнером	1		1	07.10.-12..10.	
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1	14.10-19.10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1		1	21.10-26.10	
23	Техника судейства игры в футбол	1	1	1	05.11.-09.11	
24	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	11.11-16.11	
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1	18.11-23.11	
26	Развитие скоростных и силовых способностей с помощью игры в баскетбол.	1		1	25.11-30.11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
27	Развитие координационных возможностей для игр в баскетбол	1		1		
28	Развитие выносливости средств игры в баскетбол	1		1		
29	Совершенствование техники ведения мяча и во время с партнером	1		1		
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1		
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1		
32	Тренировочные игры по баскетболу	1		1		
33	Техника судейства в баскетбольных играх	1	1			

34	Техническая подготовка в волейболе	1		1	02.12-07.12	
35	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	09.12-14.12	
36	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1	16.12-21.12	
37	Развитие скоростных возможностей игры волейбол	1	1	1	23.12-28.12	
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1	09.01-11.01	
39	Развитие координационных возможностей с помощью игры волейбол	1		1	13.01-18.01	
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1	20.01-25.01	
41	Совершенствование техники нападающего удара	1		1	27.01-01.02	
42	Совершенствование техники одиночного блока	1		1	03.02-08.02	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
43	Совершенствование тактической деятельности во время защиты и наступления в условиях учебной и практической деятельности	1	1	1	10.02-15.02	
44	Тренировочные игры по волейболу	1		1	17.02-22.02	
	Фитнес-аэробика (девушки)			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
45.1	Фитнес-аэробика. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных	1		1	25.02-01.03	
46.1	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1		1		
47.1	Классическая аэробика: структурные элементы высокой интенсивности (High impact),	1		1	03.03-08.03	
48.1	Выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);	1		1		
49.1	Функциональная тренировка: биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее). Комплексы и комбинации упражнений из	1		1	11.03-15.03	

	основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)					
50.1	Степ-аэробика: базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)	1		1		
51.1	Комплексы и комбинации базовых шагов.	1		1	17.03-22.03	
52.1	Элементы различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений	1		1	31.03-05.04	
53.1	Хореографическая подготовка	1		1	07.04-12.04	
54.1	Хореографическая подготовка	1		1		
55.1	Взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, артистизм и эмоциональность.	1		1		
56	Взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, артистизм и эмоциональность	1	1			
	Тяжелая атлетика (юноши)			1		
45.2	Техника безопасности и основы организации здорового образа жизни средствами тяжелой атлетики.	1		1	25.02-01.03	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
46.2	Комплексы специально-подготовительных подводящих упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1-7 кг («бодибар»).	1		1		
47.2	Приемы и техника выполнения: выпады, глубокие приседания со снарядом на плечах.	1		1	03.03-08.03	
48.2	Комплексы специально-подготовительных подводящих упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1-7 кг («бодибар»).	1		1		
49.2	Техника выполнения подъема снаряда от колен с ускорением с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (взятие штанги).	1		1	11.03-15.03	
50.2	Техника выполнения подъема снаряда от колен с ускорением с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед	1		1		

	и последующим вставанием (взятие штанги).					
51.2	Подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу)	1		1		
52.2	Планирование и проведение самостоятельных занятий по освоению новых двигательных навыков.	1		1	17.03-22.03	
53.2	Самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков.	1		1		
54.2	Развитие основных специальных физических качеств тяжелоатлета.	1		1	31.03-05.04	
55.2	Соблюдение основ организации здорового образа жизни средствами тяжелой атлетики.	1		1		
56.2	Контроль и анализ эффективности занятий	1	1			
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1		1	07.04-12.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1		1	14.04-19.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1		1	21.04-26.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вис на высокое перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90 см (девушки)	1		1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног	1		1	28.04 -08.05	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		
61	Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1		1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1		1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1		1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1	12.05-17.05	

	ГТО.					
66	Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	1	1		
67- 68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	2		1		
	Всего по программе	68	6	62		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ П/П	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА ИЗУЧЕНИЯ	ЭЛЕКТРОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ
----------	------------	------------------	------------------	---

						НЫЕ РЕСУРСЫ
		ВСЕГО	К/РАБ	ПР./Р.		
1	Адаптация организма и здоровья человека	1		1	02.09.-07.09	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1		1		
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	1		09.09-14.09	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		1		
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1		1		
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1		1		
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечных и тепловых воздействиях	1		1		
8	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебных дней и недель: массаж и самомассаж	1		1		
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1		1		
10	Система релаксации в организации мероприятий здорового образа жизни: фронтальная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		1		
11	Релаксация в организации системной организации здорового образа жизни: синхронная гимнастика «Ключ»	1		1		
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
13	Упражнения для профилактики респираторных заболеваний	1		1	16.09-21.09	
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		1		
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (растяжка)	1		1	23.09-28.09	
16	Техническая подготовка в футболе	1		1		
17	Тактическая подготовка в футболе	1		1		
18	Развитие скоростных и силовых возможностей для	1		1		

	игры в футбол.					
19	Развитие координационных возможностей для игр в футбол	1		1		
20	Развитие выносливости средств игры в футбол	1		1	30.09-05.10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		1		
22	Совершенствование техники перемещения мяча другими методами	1		1		
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и практической деятельности	1		1	07.10 -12.10	
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на маленьком футбольном поле)	1		1	14.10-19.10	
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	1		21.10-26.10	
26	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	05.11-09.11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1	11.11-16.11	
28	Развитие скоростных и силовых способностей с помощью игры в баскетбол.	1		1		
29	Развитие координационных возможностей для игр в баскетбол	1		1		
30	Развитие выносливости средств игры в баскетбол	1		1	18.11-23.11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
31	Совершенствование техники перехвата мяча на месте и при передвижении	1		1		
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		1		
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		1		
34	Совершенствование технико-тактической подготовки	1		1	25.11-30.11	

	в баскетболе в условиях учебно-профессиональной деятельности					
35	Тренировочные игры по баскетболу	1	1			
36	Техническая подготовка в волейболе	1		1		
37	Тактическая подготовка в волейболе	1		1		
38	Общая подготовка к имиджу в волейболе	1		1		
39	Развитие физических средств игры волейбол	1		1		
40	Развитие физических средств игры волейбол	1		1		
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1	02.12-07.12	
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1		1	09.12-14.12	
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебно-профессиональной деятельности.	1		1	16.12-21.12	
44	Совершенствование технико-тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и практической деятельности	1		1	23.12-28.12	
45	Тренировочные игры по волейболу	1	1		09.01-15.01	
	Фитнес – аэробика (девушки)			1		
46	Техника соревновательных действий избранного вида спорта.	1		1	16.01-22.01	
47	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1		1	23.01-31.01	
48	Классическая аэробика: структурные элементы высокой интенсивности (High impact).	1		1	01.02-08.02	
49	Выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)	1		1	10.02-15.02	
50	Сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов.	1		1	17.02-22.02	
51	Комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости.	1		1	25.02-01.03	
52	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и	1		1	03.03-07.03	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-

	без него.					klassy-lyah
53	Функциональная тренировка: биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее). комплексы и комбинации упражнений из основных движений	1		1	11.03-15.03	
54	Функциональная тренировка: упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.	1		1	17.03-22.03	
55	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.	1	1		31.03-05.04	
56	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 и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений. Хореографическая подготовка. Взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность. Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.	1		1	07.04-12.04	
57	Хореографическая подготовка. Взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие	1	1			

	на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность. Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.					
	Тяжелая атлетика (юноши)			1	03.03-07.03	
46	Понятия и характеристика технических элементов в тяжелой атлетике, их название, назначение и методика выполнения.	1		1		
47	Тактика борьбы в условиях соревнований по тяжелой атлетике. Требования безопасности при организации занятий тяжелой атлетикой. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению.	1		1		
48	Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), формирующие двигательные умения и навыки	1		1		
49	Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), формирующие двигательные умения и навыки	1		1		
50	Техника выполнения специальных упражнений тяжелоатлета.	1		1		
51	Основные группы тяжелоатлетических упражнений, включающие в себя соревновательные и специально-подготовительные подводящие и развивающие	1		1		
52	Соревновательные технические действия 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)	1		1		
53	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	1		1		

	на плечах и так далее).					
54	Рывок из различных исходных положений (штанга на помосте, на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра и так далее	1		1	11.03-15.03	
55	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	1		1	17.03-22.03	
56	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.	1		1	31.03-05.04	
57	Тактические действия в условиях соревновательной практики, подсчет подходов соперников, планирование специальной разминки перед выходом на соревновательный помост. 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	1	1	1	07.04-12.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м.	1		1	14.04-19.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1		1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1		1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1		1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вис на высокое перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низком	1		1		

	перекладине 90 см (девушки)					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1		1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в взгляд с места толчком двух ног.	1		1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	21.04-26.04	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г. (девушки), 700 г. (юноши)	1		1	28.04-08.05	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	1	1	12.05-17.05	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и выполнением испытаний (испытаний) техники на 6 или 7 ступеней.	1		1	19.05-23.05	
Всего	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях В.И. «Физическая культура, 10-11 кл.». 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.

