

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации г. Канска

МБОУ СОШ №2 г. Канска

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №2
г.Канска

_____ / И.Е.Злобина/

Дата 07.05. 2024 г.

Приказ № 64д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

г. Канск 2024

10 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической

культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 102 часа в 10 классе (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную

мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с

поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

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

					(Виды спорта) РЭШ
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	0	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		0	0	0	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	10	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.2	Базовая физическая подготовка	23	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		33	0	0	
Раздел 5. Модуль «Базовая физическая подготовка».					
5.1	Лёгкая атлетика	34	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		34	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС 2024-2025

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практич работы	План.	Факт.	
1.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
2.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
5.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
6.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
7.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
8.	Техническая подготовка в футболе	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
9.	Тактическая подготовка в футболе	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
10.	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
11.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

12.	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
13.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
14.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
15.	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
16.	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
17.	Техника судейства игры футбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
18.	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
19.	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
20.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
21.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
22.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
23.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
24.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
25.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
26.	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

27.	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
28.	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
29.	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
30.	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
31.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
32.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
33.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
34.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
35.	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
36.	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
37.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
38.	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
39.	Техника судейства игры волейбол	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
40.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
41.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/

	виду спорта						(Виды спорта) РЭШ
42.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
43.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
44.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
45.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
46.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
47.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
48.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
49.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
50.	Участие в соревнованиях	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
51.	Участие в соревнованиях	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
52.	Участие в соревнованиях	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
53.	Участие в соревнованиях	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
54.	Судейство соревнований	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
55.	Судейство соревнований	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
56.	Знания о ГТО	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/

							(Виды спорта) РЭШ
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

68.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
69.	Развитие выносливости.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
70.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
71.	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). 1500м.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
72.	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). 2000м.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
73.	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). 3000м.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
74.	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
75.	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
76.	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
77.	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
78.	Развитие силовых способностей.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
79.	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
80.	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
81.	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
82.	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/

							(Виды спорта) РЭШ
83.	Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
84.	Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
85.	Бег с препятствиями.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
86.	Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
87.	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
88.	Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
89.	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
90.	Развитие скоростных способностей.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
91.	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
92.	Максимальный бег в горку и с горки.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
93.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
94.	Бег с максимальной скоростью «с ходу».	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
95.	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
96.	Ускорение, переходящее в многоскоки, и	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/

	многоскоки, переходящие в бег с ускорением.						(Виды спорта) РЭШ
97.	Развитие координации движений.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
98.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
99.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
100.	Круговая эстафета.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
101.	Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
102.	Биомеханические основы техники бега, прыжков.	1	0	0			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрухина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью

«Русское слово – учебник»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)

РЭШ

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Примерные рабочие программы., Физическая культура., Предметная линия

учебников:

- М.: Просвещение., 2019 г., В.И. Лях, 10 – 11 классы.

2. Учебник

- В.И. Лях;
- М.: Просвещение., Физическая культура, 10 – 11 классы., Учебник для образовательных учреждений., 2016 г.;

3. Количество часов в неделю: 3

4. Количество часов по учебному плану 105

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа имеет структуру:

- общая характеристика учебного предмета,
- описание места учебного предмета в учебном плане,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование,
- календарно-тематическое планирование
- планируемые результаты изучения учебного предмета
- список использованных источников

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Соблюдения гигиенических норм.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

ЦЕЛЬ школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен

на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **ЗАДАЧИ**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физической культуры» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю:
В 11 классе 105 ч.

Рабочая программа по физической в 11 классе рассчитана на 35 учебных недель:

1. Содержание учебного курса.
2. Знания о физической культуре
3. История физической культуры.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ).

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.

- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.

- Передвижения на лыжах.

- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.

1. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

2. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

3. Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

4. Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

5. Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

6. Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

7. Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

8. Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССЕ

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1	Знания о физической культуре	(в процессе урока)
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	(в процессе урока)
3	Легкая атлетика	29
4	Спортивные игры:	
	Волейбол	18

	Баскетбол	15
	Элементы единоборства часов	8
5	Гимнастика с основами акробатики	18
6	Лыжные гонки	17
7	Итого	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

ВЫПУСКНИК НАУЧИТСЯ:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ВЫПУСКНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВЫПУСКНИК НАУЧИТСЯ:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ВЫПУСКНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ВЫПУСКНИК НАУЧИТСЯ:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ВЫПУСКНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС 2024 -2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -18 ЧАСОВ			

Виды деятельности учащихся:

1. Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».
2. Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности», анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
3. Готовят доклады о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья.
4. Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования.
5. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями, основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья.
6. Описывают и анализируют технику выполнения беговых, скоростных беговых упражнений, технику выполнения прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту, технику метательных упражнений выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту, метательных упражнений.
7. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, скоростных беговых упражнений, технику выполнения прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту, технику метательных упражнений выявляют.
8. Используют данные упражнения для развития выносливости, скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей.

1	1			Правила ТБ. Совершенствование техники бега.
2	2			Совершенствование техники спринтерского бега – зачёт.
3	3			Высокий и низкий старт до 40 м.
4	4			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
5	5			Контроль – прыжок в длину с разбега.
6	6			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.
7	7			Бег по пересечённой местности.
8	8			Контроль – прыжок в высоту с разбега.
9	9			Совершенствование техники метания гранаты 500-700 гр.
10	10			Метание гранаты 500-700 гр. – зачёт.
11	11			Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин.

12	12			Бросок набивного мяча 3 кг двумя руками из различных исходных положений.
13	13			Эстафеты, старты из различных исходных положений.
14	14			Варианты челночного бега, бег с изменением направления.
15	15			Круговая эстафета. Выполнение обязанности судей.
16	16			Виды соревнований по л/а и рекорды.
17	17			Круговая тренировка. Доврачебная помощь при травмах.
18	18			Овладение техникой длительного бега

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ 18 ЧАСОВ

Виды деятельности учащихся:

1. Составляют комбинации из освоенных элементов тактики приёма и передачи мяча, техники передвижения, техники подачи мяча, техники нападающего удара, техники защитных действий, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.
2. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
3. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
4. Организуют совместные занятия волейбола со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.

19	1			Из истории волейбола. Волейбол в школе (ИКТ)
20	2			Прием и передача мяча.
21	3			Подачи мяча в заданные зоны.
22	4			Контроль – подачи мяча.
23	5			Совершенствование техники нападающего удара.
24	6			Контроль – нападающий удар.
25	7			Блокировка мяча.
26	8			Учебная игра с заданием.
27	9			Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов.
28	10			Совершенствование техники приема и передач мяча.
29	11			Двусторонняя игра в волейбол.
30	12			Тактика защиты -индивидуальные, групповые и командные действия.

31	13			Совершенствование техники подач мяча.
32	14			Прием мяча с подачи.
33	15			Двухсторонняя игра по правилам волейбола.
34	16			Оценка подачи и приёма мяча.
35	17			Совершенствование тактики игры.
36	18			Двухсторонняя игра по правилам волейбола.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 18 ЧАСОВ

Виды деятельности учащихся:

1. Чётко выполняют строевые упражнения.
2. Описывают технику общеразвивающих упражнений, технику акробатических упражнений, и составляют комбинации из разученных упражнений.
3. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах.
4. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.
5. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости, координационных, силовых, способностей и силовой выносливости.
6. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие физических способностей.
7. Оказывают страховку и помощь во время занятий, вовремя установке и уборке снарядов, соблюдают технику безопасности.

37	1			Освоение ОРУ с предметами.
38	2			Совершенствование висов и упоров.
39	3			Освоение опорных прыжков.
40	4			Совершенствование опорных прыжков.
41	5			Контроль - опорный прыжок.
42	6			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.
43	7			Акробатические упражнения.
44	8			Освоение акробатической комбинации.
45	9			Прыжки со скакалкой.
46	10			Упражнения в висах и упорах. Подтягивание.
47	11			Упражнения с партнёром. Лазание по канату.
48	12			Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах.

49	13			Эстафеты, игры, полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.
50	14			Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках. Сед углом, стойка на лопатках.
51	15			Кувырок назад через стойку на руках. Мост из положения лёжа.
52	16			Комбинации из ранее освоенных элементов.
53	17			Развитие силовых способностей.
54	18			Упражнения на брусьях.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 17 ЧАСОВ

Виды деятельности учащихся:

1. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
2. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
3. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
4. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдать технику безопасности.
5. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
6. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

55	1			Правила ТБ. Переход с одновременных ходов на попеременные.
56	2			Преодоление подъёмов и препятствий.
57	3			Прохождение дистанции 5 км.
58	4			Подъем в гору «елочкой», скользящим шагом.
59	5			Контроль – подъем в гору.
60	6			Освоение техники торможения «плугом».
61	7			Освоение техники поворота переступанием.
62	8			Контроль – поворот и торможение «плугом»
63	9			Прохождение дистанции 5,5км, 4,5км.
64	10			Прохождение дистанции 6км., 5км.

65	11			Гонка на бкм. Тактика лыжных гонок
66	12			Преодоление контр уклона.
67	13			Овладение техникой конькового хода
68	14			Основные элементы тактики в лыжных гонках.
69	15			Прохождение дистанции 6,5км., 5,5км
70	16			Эстафетный бег. Первая помощь при травмах и обморожении.
71	17			Прохождение дистанции коньковым ходом

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА 15 ЧАСОВ

Виды деятельности учащихся:

1. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, техники ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники защитных действий, техники передвижения и владения мячом.
2. Оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.
3. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
4. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
5. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
6. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.

72	1			Из истории баскетбола. Баскетбол в школе (ИКТ)
73	2			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
74	3			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением.
75	4			Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением.
76	5			Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением.
77	6			Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.
78	7			Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.
79	8			Броски в кольцо с разных точек с места.
80	9			Контроль штрафной бросок. Учебная игра.
81	10			Персональная защита. Зачёт – броски в кольцо после ведения на два шага.

82	11			Нападение быстрым прорывом
83	12			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.
84	13			Игра по правилам баскетбола. Зачёт- броски с точек.
85	14			Позиционное нападение со сменой мест.
86	15			Действия против игрока без мяча и с мячом.

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ 8 ЧАСОВ

Виды деятельности учащихся:

1. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей, в подвижных играх для развития координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
3. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
4. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
5. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
6. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.
7. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

87	1			Приёмы самостраховки. Учебная схватка.
88	2			Приёмы борьбы лёжа и стоя.
89	3			Силовые упражнения и единоборства в парах.
90	4			Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников».
91	5			Правила соревнований по одному из видов.
92	6			Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.
93	7			Упражнение в парах, овладение приёмами страховки.
94	8			Самоконтроль при занятиях единоборствами.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 ЧАСОВ.

Виды деятельности учащихся:

1. Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

2. Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности», анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
3. Готовят доклады о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья.
4. Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования.
5. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями, основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, значение лёгко - атлетических упражнений для укрепления здоровья.
6. Описывают и анализируют технику выполнения беговых, скоростных беговых упражнений, технику выполнения прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту, технику метательных упражнений выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту, метательных упражнений.
7. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, скоростных беговых упражнений, технику выполнения прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту, технику метательных упражнений выявляют.
8. Используют данные упражнения для развития выносливости, скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей.

95	1			Правила ТБ. Бег на короткие дистанции.
96	2			Зачёт 30, 60 и 100 метров.
97	3			Прыжок в длину с места. Кросс 2 км.
98	4			Зачёт- прыжок в длину с места.
99	5			Круговая эстафета. Метание гранаты.
100	6			Зачёт – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).
101	7			Бег с ускорением, с максимальной скоростью.
102	8			Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ 10 КЛАСС

№	Контрольные	Мальчики	Девочки
---	-------------	----------	---------

	упражнения	Выс. уровень	Средн. уровень	Низ. уровень	Выс. уровень	Средн. уровень	Низ. уровень
1	Бег на 30 м, сек	4.5	5.0	5.5	4.9	5.6	6.0
2	Челночный бег 3x10 м, сек	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
3	Прыжок в длину с места, см.	220	210	190	185	170	160
4	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	12	10	7	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине в висе лёжа (девочки)	-	-	-	24	15	6
6	Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	30	27	23	28	25	21
7	Поднимание туловища в положении лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	52	47	42	40	35	30
8	Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	14	12	7	22	18	13
9	Бег на 1000 м, мин., сек.	3.20	3.50	4.20	4.10	4.40	5.10
10	Ходьба на лыжах 3 км девушки, 5 км юноши мин, сек.	26.00	27.00	29.00	18.30	19.30	21.00
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	150	140	130	160	150	140
12	Отжимания (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
13	Метание гранаты девочки 500г, юноши 700г.	28	23	18	23	18	15
14	Бег на 100 м, сек.	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
15	Кросс 2 км девушки, 3 км юноши мин, с	12.40	13.30	14.30	10.20	11.15	12.10
16	Прыжки в высоту с разбега способ перешагивания (см)	125	120	115	115	110	105
17	Прыжок на скакалке, 30сек,раз	65	60	50	75	70	60

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ 11 КЛАСС

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Выс. уровень	Средн. уровень	Низ. уровень	Выс. уровень	Средн. уровень	Низ. уровень
1	Бег на 30 м, сек	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	5.7
2	Челночный бег 3x10 м, сек	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
3	Прыжок в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
4	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	14	11	8	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине в висе лёжа (девочки)	-	-	-	24	15	6
6	Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	30	27	23	28	25	21
7	Поднимание туловища в положении лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	55	49	45	42	36	30
8	Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	15	13	8	24	20	13
9	Бег на 1000 м, мин., сек.	3.10	3.40	4.10	4.10	4.40	5.10
10	Ходьба на лыжах 3 км девушки, 5 км юноши мин, сек.	25.00	26.00	28.00	18.00	19.00	20.00
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	160	150	140	170	160	150
12	Отжимания (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
13	Метание гранаты девочки 500г, юноши 700г.	30	25	20	25	20	16
14	Бег на 100 м, сек.	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0

15	Кросс 2 км девушки,3 км юноши мин, с	12.20	13.00	14.00	10.00	11.10	12.20
16	Прыжки в высоту с разбега способ перешагивания (см)	130	125	120	120	115	110
17	Прыжок на скакалке, 30 сек,раз	70	65	55	80	75	65