

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МБОУ «СШ №14» г. Норильск

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ «СШ №14»
от «31» августа 2023 г. №01-05-417

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2511987)

учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

для обучающихся 10 – 11 классов

Норильск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование

целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и

личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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.

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 подготовку 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, – 170 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (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 «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных

привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.

Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении 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 идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития

подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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).

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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На уроках физической культуры осуществляется взаимосвязь учебного материала с содержанием других предметов. Опираясь на ранее полученные учащимися знания, учитель физической культуры привлекает всех школьников к активной деятельности - как двигательной, так и познавательной (мыслительной). Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет и, с другой, вырабатывать устойчивую привычку к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Межпредметная связь даёт возможность качественно и эффективно, на более высоком уровне строить процесс обучения по предмету «Физическая культура». Учителю физической культуры необходимо серьёзно работать над обновлением и расширением ранее полученных знаний по школьным дисциплинам общеобразовательного цикла.

При сравнительном анализе программного учебного материала по физической культуре и математике можно отметить, что с отдельными математическими понятиями ученики знакомятся на уроках физической культуры раньше, чем на уроках математики. В частности, построение в шеренгу и колонну (по одной прямой)- знакомство с понятием прямой; двухшереножный строй, колонна по два, по три связаны с первыми представлениями о параллельных прямых; перестроение в круг- с окружностью, расчёт по порядку- с порядковыми номерами, ходьба в обход зала (ходьба, не «срезая» углов) - с прямоугольником и т.д. Что же касается уроков «Окружающий мир», то все экскурсии, прогулки, туристические походы как формы занятий физическими упражнениями предусматривают задачи, связанные с материалом уроков «Окружающий мир». Кроме того, определённая подборка подвижных игр позволяет более глубоко изучить отдельные вопросы и темы. Осуществляя взаимосвязь предметов «Окружающий мир» и «Физической культуры» при изучении темы «Организм человека. Охрана его здоровья» необходимо уделять особое внимание вопросам гигиены, давать представления об органах человеческого организма, их положение с целью помочь учащимся воспринимать организм человека как единое целое.

На уроках окружающего мира ученики знакомятся со скелетом, познают значение правильной посадки, получают сведения о мышцах, их укреплении с помощью физического труда и физических упражнений. Программа по биологии предусматривают изучение органов кровообращения, органов дыхания, нервной системы, органов чувств. Большое значение придаётся режиму труда и отдыха. В связи с наличием таких сведений у учащихся предусматривается взаимосвязь физической культуры с предметами «Окружающий мир» и «Биология».

При изложении теоретических сведений на уроках физической культуры нужно использовать эти знания при сообщении материала об утренней гигиенической гимнастике, её значении, закаливании, водных процедурах, гигиене одежды во время занятий физическими упражнениями. Раскрывая вопросы питания, дыхания во время выполнения упражнений, рассказывая о двигательном режиме школьника, учителю следует основываться на пройденном учебном материале по окружающему миру и биологии, связанном с изложением сведений о режиме труда и отдыха.

В программе по физической культуре раздел «Теоретические сведения» излагается с учётом знаний учащихся по окружающему миру и биологии по вопросам мышечной работы, органов дыхания, влиянии нервной системы на работоспособность и утомление. Следует объяснять, что выполнение физических упражнений в ходе умственной деятельности позволяет снять утомление, качественнее заниматься не только на уроках в школе, но и при самостоятельной работе дома. Здесь целесообразно особо выделять значение гимнастики до занятий, подвижных перемен, динамических пауз для повышения умственной работоспособности.

Межпредметные связи школьных общеобразовательных дисциплин, их взаимосвязь с программами по физической культуре целесообразно осуществлять на практических занятиях при изучении нового материала путём беседы, рассказа, объяснения, восстанавливая в памяти школьников ранее пройденное, изученное.

Вот краткое содержание учебного материала уроков физической культуры по основным разделам программы с чётко прослеженными межпредметными связями.

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

Личностные результаты

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

Метапредметные результаты

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

Предметные результаты

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным **ключевым темами** 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».

Реализация проектной деятельности

В учебном предмете «Физическая культура» позволяет выстраивать обучение на активной основе через целенаправленную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. Создавая проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Темы исследования в границах объекта исследования (учебный предмет «Физическая культура»)

Объект исследования	Предмет исследования
Система знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	Особенности древнего и современного Олимпийского движения
	Разнообразие форм занятий физическими упражнениями
	История зарождения и развития школьной спартакиады
Двигательная (физкультурная) деятельность	Планирование своей физкультурной деятельности
	Подбор индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий
	Практические методы оценки уровня физической подготовленности школьника для корректировки его физкультурной деятельности
	Способы самоконтроля функционального состояния во время физкультурной деятельности
	Игры и развлечения для организации активного досуга
Физическое совершенствование	Условия занятий физическими упражнениями для повышения функциональных возможностей организма
	Комплекс силовых упражнений для физического совершенствования семиклассника
	Методы неопредельных усилий для моделирования телосложения старшеклассника

	Символика школьного спортивного клуба
	Формы физической подготовки для успешного прохождения службы в армии
	Использование полосы препятствия для физического совершенствования старшеклассников

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	3		3	https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	3		3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	4		4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	10		10	https://gto.ru/norms
4.2	Базовая физическая подготовка	10		10	https://gto.ru/norms
Итого		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

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

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12		12	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16		16	https://gto.ru/norms
4.2	Базовая физическая подготовка	18		18	https://gto.ru/norms
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://gto.ru/norms>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год.

Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурнооздоровительную деятельность. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала. Нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Нет знание материала программы.
---	--	---	---------------------------------

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителяили не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

10 класс

Норматив	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину, см	220	210	190	185	170	160
Бег, 30м, сек	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	16	12	8
Наклоны вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Бег мальчики - 1000 м, мин, девочки 500м, мин	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Метание набивного мяча (см)	795	600	480	580	470	405
Прыжки через скакалку 1 мин.	125	115	105	135	125	115
Подъем туловища за 30с	26	25	24	24	23	22
Прыжок многоскок , м	-	-	-	-	-	-

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

11 класс

Норматив	Юноши	Девушки
-----------------	--------------	----------------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Прыжок в длину, см	230	220	200	185	170	155
Бег, 30м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	18	11	9
Наклоны вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Бег мальчики - 1000 м, мин, девочки 500м, мин	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Метание набивного мяча (м)	13	11	8	11	9	6
Прыжки через скакалку 1 мин.	130	120	110	140	130	120
Подъем туловища за 30с	27	26	25	25	24	23
Прыжок многоскок , м	-	-	-	-	-	-

График контрольных нормативов по физической культуре

№ п/п	Класс	Дата
-------	-------	------

1.	10 «А»	22.05.2024
2.	10 «Б»	21.05.2024
3.	11 «У»	26.04.2024
4.	11 «Ю»	26.04.2024

Оценочные материалы для проведения промежуточных аттестаций

10-11 КЛАСС

1 четверть	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
	Теория-оздоровительные системы физического воспитания	Тестирование
	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2 четверть	Передача мяча на месте	Техника выполнения
	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
	Прыжки на скакалке 3 минуты	Результат
	Теория-индивидуальные комплексы упражнений	Реферат
3 четверть	Передача мяча над собой	Техника выполнения
	Передача мяча в парах	Результат
	Поднимание туловища	Результат
	Теория-Современные олимпийские игры	Тестирование
4 четверть	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
	Челночный бег	Результат
	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения

Тест: Оздоровительные системы физического воспитания

1. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?

- строгой регламентацией
- + не ориентированы на производство материальных ценностей
- являются собой игру
- формируют эффект развития

2. Какой Олимпиаде были посвящены игры в Москве?

- двадцатой
- двадцать первой
- + двадцать второй
- двадцать третьей

3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?

- задышка
- перегрев
- ожог
- + тепловой удар

4. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?

- состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки
- + величиной воздействия физических упражнений на организм
- возрастом ученика, количеством и временем тренировок
- напряжением некоторых групп мышц

5. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...

- + 5 мин
- 2 мин

- 12 мин

- 10 мин

6. Сбалансированное питание создает условия для:

- продолжительной жизни, высокой трудоспособности

- сохранения здоровья

- формирования и роста организма

+ все ответы верные

7. Активный отдых – это ...

- определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований

+ двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности

- активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации

- здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

8. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?

+ на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны

- они славились миролюбием

- они получили мировую популярность

- в них участвовали спортсмены со всего мира

9. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?

- силу

- гибкость

+ координационные, скоростно-силовые

- выносливость

тест 10. Что такое рациональное питание?

- питание с учетом времени приема пищи

+ питание с учетом потребностей организма

- питание специальным набором продуктов

- питание с учетом питательной ценности

11. Когда целесообразно применять подводящие упражнения?

- при необходимости устранения причин возникающих ошибок
- в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
- + если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в случае, когда ученик слабо развит физически

12. В каком городе проходила XXI зимняя спортивная Олимпиада?

- Москва
- Афины
- Мехико
- + Ванкувере

13. Какой из прыжков в длину выполняется в легкой атлетике?

- + с разбега
- ножницы
- прыжок через препятствие
- перекат

14. Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со сбалансированным развитием?

- прикладная
- специальная
- + общая
- гармоническая

15. К скольким годам заканчивается созревание организма человека?

- + 22-25
- 16-18
- 15-16

- 20-22

16. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?

- последовательность упражнений
- + постепенное нарастание силы воздействия
- длительность педагогической деятельности
- простота выполнения упражнений

17. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого?

- преодоление
- гибкость
- + упражняю
- легкий

18. Какие из основных ключевых видов двигательных действий внесены в курс образовательной школьной программы по физкультуре?

- + кувырок, ускорение, подтягивание
- мостик, метание диска, отжимание
- стойка на лопатках, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке
- толчок гири, стойка на одной руке, метание дротика

19. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:

- умение правильно дифференцировать усилия мышц всевозможной величины в экстренной ситуации и разнородных режимов мышечной нагрузки
- возможность противодействовать утомлению, спровоцированному определенным уровнем напряженности немалой величины
- способность поднимать огромные тяжести и при этом не чувствовать усталости
- + умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц

0. Как правильно следует дышать при выполнении длительных нагрузок высокой интенсивности?

- носом
- + ртом

- одновременно носом и ртом
- попеременно, то ртом, то носом

21. Какой показатель характеризует фазы развития организма?

- возраст зубов и скелета
- + биологический возраст
- структура волос
- структура сетчатки глаза

22. В случае если ученик на уроке физкультуры чувствует недомогание или получил травму, он немедленно должен прекратить занятие и предупредить ...

- старосту класса
- классного руководителя
- школьную медсестру
- + учителя физкультуры

23. Какой из вариантов содержит перечень не физических качеств?

- быстрота, гибкость
- + бодрость, стойкость
- выносливость, ловкость
- ловкость, сила

24. Гуманитарные знания дают возможность ...

- ощущать себя здоровым человеком, иметь возможность трудиться и отдыхать
- познания себя как личности, понимания здорового образа жизни, становления психологического развития
- + ориентироваться в обществе (понимать смысл происходящего), быть осведомленным, что с нами происходит и для чего нам необходимо принятие определенных реформ, новаций
- все ответы верные

25. Что такое «выносливость» как физическое качество?

- + совокупность психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
- умение сохранять установленные рабочие параметры

- совокупность психофизических качеств, предрасполагающих к выполнению всевозможных силовых нагрузок
- умение, не утомляясь, долго выполнять физическую работу

Тест: Современные олимпийские игры

1. Кто, согласно Олимпийской хартией, открывает Олимпийские игры?

- А) Президент МОК Б) Мэр города, где проходит Олимпиада
- В) Правительство страны Г) Олимпийские чемпионы

2. Назовите город где Олимпийские игры никогда не проходили?

- А) Берлин Б) Токио
- В) Нью-Йорк Г) Мельбурн

3. Какой вид спорта спустя почти 100 лет вновь включили в программу Олимпийских игр в Рио в 2016?

- А) Гольф Б) Бейсбол
- В) Футбол Г) Крикет

4. Какого вида борьбы нет в программе Олимпийских игр?

- А) Дзюдо Б) Самбо
- В) Тхеквандо Г) Вольная борьба

5. Кто зажег огонь на Олимпийских играх в 1980-м году в Москве?

- А) Сергей Белов Б) Валерий Борзов
- В) Александр Медведев Г) Виктор Санеев

6. Кто является сейчас президентом Олимпийского комитета России?

- А) Виталий Мутко Б) Владислав Третьяк
- В) Ирина Роднина Г) Александр Жуков

7. Соревнование в каком виде спорта по традиции завершает современные Олимпийские игры?

- А) Конный спорт Б) Футбол

В) Марафон Г) Футбол

8. В каком виде легкой атлетики Боб Бимон установил на Олимпиаде в Мехико мировой рекорд, который продержался больше двадцати лет?

А) Прыжок в длину Б) прыжок в высоту

В) Метания диска Г) Метания копья

9. Какой из метательных снарядов в легкой атлетике летит дальше всех?

А) Диск Б) Молот

В) Копье Г) Ядро

10. Король какой страны был чемпионом Олимпийских игр?

А) Дания Б) Швеция

В) Испания Г) Греция

11. Кто является президентом международного Олимпийского комитета?

А) Бубка Б) Рогге

В) Бах Г) Самаранч

12. В каком городе будет проходить летняя Олимпиада 2020 года?

А) Токио Б) Вашингтон

В) Мехико Г) Стамбул

13. Какого оружия нет в фехтовании, входящих в Олимпийскую программу?

А) Сабля Б) Шпага

В) Клинок В) Рапира

14. В каком году впервые был зажжен Олимпийский огонь?

А) 1936 Б) 1924

В) 1896 Г) 1908

15. В каком олимпийском городе был впервые использован искусственный снег?

А) Лэйк-Плейсид, США Б) Ванкувер, Канада

В) Саппоро, Япония Г) Сочи Россия

Ответы 1-в; 2-в; 3-а ;4-б; 5-а; 6-в; 7-а; 8-а; 9-в; 10-г; 11-в; 12-а; 13-в; 14-а; 15-а.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
					10 «А»	10 «Б»	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		1	01.09	01.09	
2	Культура как способ развития человека	1		1	06.09	05.09	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		1	08.09	08.09	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		1	13.09	12.09	
5	Основы организации образа	1		1	15.09	15.09	

	жизни современного человека						
6	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		1	20.09	19.09	
7	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1	22.09	22.09	
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1	27.09	26.09	
9	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		1	29.09	29.09	
10	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		1	04.10	03.10	
11	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	06.10	06.10	
12	Комплекс упражнений	1		1	11.10	10.10	

	атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой						
13	Техническая подготовка в футболе	1		1	13.10	13.10	
14	Тактическая подготовка в футболе	1		1	18.10	17.10	
15	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1	20.10	20.10	
16	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1	25.10	24.10	
17	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1	27.10	27.10	
18	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1	08.11	07.11	
19	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		1	10.11	10.11	
20	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1	15.11	14.11	
21	Тренировочные игры по мини-футболу	1		1	17.11	17.11	

22	Техника судейства игры футбол	1		1	22.11	21.11	
23	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	24.11	24.11	
24	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1	29.11	28.11	
25	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1	01.12	01.12	
26	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1	06.12	05.12	
27	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1	08.12	08.12	
28	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		1	13.12	12.12	
29	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1	15.12	15.12	
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1	20.12	19.12	
31	Тренировочные игры по баскетболу	1		1	22.12	22.12	
32	Техника судейства игры	1		1	27.12	26.12	

	баскетбол						
33	Техническая подготовка в волейболе	1		1	29.12	29.12	
34	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	10.01	12.01	
35	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1	12.01	16.01	
36	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1	17.01	19.01	
37	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1	19.01	23.01	
38	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1	24.01	26.01	
39	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1	26.01	30.01	
40	Совершенствование техники нападающего удара	1		1	31.01	02.02	
41	Совершенствование техники одиночного блока	1		1	02.02	06.02	
42	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой	1		1	07.02	09.02	

	деятельности						
43	Тренировочные игры по волейболу	1		1	09.02	13.02	
44	Техника судейства игры волейбол	1		1	14.02	16.02	
45	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1		1	16.02	20.02	
46	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1		1	21.02	27.02	
47	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1		1	28.02	01.03	
48	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1		1	01.03	05.03	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	06.03	12.03	
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	13.03	15.03	
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	15.03	19.03	

52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	20.03	22.03	
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	22.03	02.04	
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	03.04	05.04	
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	05.04	09.04	
56	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	10.04	12.04	
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	12.04	16.04	
58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	17.04	19.04	
59	Знания о ГТО	1		1	19.04	23.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	24.04	26.04	
61	Правила и техника	1		1	26.04	30.04	

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м						
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	03.05	03.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	08.05	07.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1	10.05	10.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1	15.05	14.05	
66	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		1	17.05	17.05	

67	Контрольная работа. 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	1		22.05	21.05	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1	24.05	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	11 кл	
1	Адаптация организма и здоровье человека	1		1	01.09	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1		1	05.09	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1		1	07.09	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		1	08.09	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		1	12.09	
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		1	14.09	
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1		1	15.09	
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		1	19.09	
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1		1	21.09	

10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1		1	22.09	
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1		1	26.09	
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1		1	28.09	
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		1	29.09	
14	Синхрогимнастика «Ключ»	1		1	03.10	
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1		1	05.10	
16	Лечебная физическая культура. Виды закаливания.	1		1	06.10	
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	10.10	
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1		1	12.10	
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		1	13.10	
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		1	17.10	
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		1	19.10	
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		1	20.10	
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		1	24.10	

24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		1	26.10	
25	Техническая подготовка в футболе	1		1	27.10	
26	Тактическая подготовка в футболе	1		1	07.11	
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		1	09.11	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1	10.11	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1	14.11	
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		1	16.11	
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		1	17.11	
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	21.11	
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		1	23.11	
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		1	24.11	
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	28.11	
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1	30.11	
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1	01.12	

38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1	05.12	
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1	07.12	
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		1	08.12	
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		1	12.12	
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		1	14.12	
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	15.12	
44	Тренировочные игры по баскетболу	1		1	19.12	
45	Техническая подготовка в волейболе	1		1	21.12	
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	22.12	
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1		1	26.12	
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1	28.12	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1	29.12	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1	11.01	
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1	12.01	
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых	1		1	16.01	

	ситуаций					
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1	18.01	
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		1	19.01	
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	23.01	
56	Тренировочные игры по волейболу	1		1	25.01	
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1		1	26.01	
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1		1	30.01	
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1		1	01.02	
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1		1	02.02	
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1		1	06.02	
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1		1	08.02	
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1		1	09.02	
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1		1	13.02	
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1		1	15.02	
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1		1	16.02	

67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1		1	20.02	
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1		1	22.02	
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	27.02	
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	29.02	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	01.03	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	05.03	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	07.03	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	12.03	
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	14.03	
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	15.03	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	19.03	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	21.03	
79	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	22.03	
80	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	02.04	
81	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	04.04	

82	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	05.04	
83	Судейство соревнований	1		1	09.04	
84	Судейство соревнований	1		1	11.04	
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		1	12.04	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	16.04	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	18.04	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	19.04	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	23.04	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1	25.04	
91	Контрольные нормативы по физической культуре	1	1	1	26.04	
92	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		1	30.04	
93	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		1	05.05	

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1	03.05	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	07.05	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	10.05	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	14.05	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1	16.05	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	17.05	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1	21.05	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		1	23.05	
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		1	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	102		

