

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 31 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Утверждено
на педагогическом совете
МОУ СШ № 31
от 31.08.2023 г. № 02

Введено в действие
приказом по МОУ СШ № 31
от 31.08.2023 г. № 126
Директор МОУ СШ № 31

_____ С.А. Павлык

Согласовано
на МО учителей предметов
политехнического цикла
от 30.08.2023 г., протокол № 01

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10 класса(базовый уровень)
на 2023 - 2024 учебный год**

учителя физической культуры:
Пестрецова Надежда Евгеньевна
Репникова Наталья Николаевна

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

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, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базовая физическая

подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для беснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

Содержание обучения в 10 классе.

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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

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.

Содержание обучения в 11 классе.

Знания о физической культуре.

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых 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, поднимание 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 непределёнными 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 продвижением (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 среднего общего образования.

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;

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.

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

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;

осуществлять различные виды 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 *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.

У обучающегося будут сформированы *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.

У обучающегося будут сформированы *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 *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;

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 ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы *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.

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. 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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.	5		5	www.edu.ru - образовательный
1.2	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.	8	3	5	
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		13	3	10	
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека	10		10	Электронная библиотека наглядных пособий.

	(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.				
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		10		10	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
1.1	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.	6		6	электронная энциклопедия
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		6		6	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
2.1	<u>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» ФУТБОЛ</u> 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.	10		10	
2.2	<u>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» БАСКЕТБОЛ</u> 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.	10	6	4	Электронная библиотека наглядных пособий.
2.3	<u>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» ВОЛЕЙБОЛ</u> 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	12	7	5	

	учебной деятельности.				
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		32	13	19	
РАЗДЕЛ 3. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.	12		12	www.edu.ru - образовательный
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		12		12	
РАЗДЕЛ 4. «СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»					
4.1	СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	16		16	Электронная библиотека наглядных пособий.
4.2	БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 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.	18	7	11	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		34	7	11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	20	82	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11КЛАСС

№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	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>	6		6	электронная энциклопедия
1.2	<p>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.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p>	4		4	электронные справочные материалы.
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		10		10	
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).	6		6	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
2.2	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.				
2.2	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.	2		2	справочные материалы.
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		8		8	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
1.1	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.	6		6	электронная энциклопедия
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		6		6	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
2.1	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.	10		10	
2.2	МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» 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.	10	6	4	www.edu.ru - образовательный

2.3	МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» 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.	12	7	5	www.edu.ru - образовательный
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		32	13	19	
РАЗДЕЛ 3. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
3.1	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).	12		12	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		12		12	
РАЗДЕЛ 4. «СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»					
4.1	СПОРТИВНАЯ 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.	16		16	электронные справочные материалы.
4.2	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 (брусках, 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	18		18	электронная энциклопедия

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>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</p>				
--	--	--	--	--

<p>для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p>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.</p> <p>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 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).</p> <p>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.</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>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».</p> <p>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</p>				
--	--	--	--	--

<p>отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>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.</p> <p>Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p> <p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>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.</p> <p>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</p>				
--	--	--	--	--

	<p>выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>				
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		34		34	
БЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

Содержание учебной программы

Годовой план – график прохождения учебного материала по физической культуре 10класса

Раздел программы	Часы	Полугодие									
		I полугодие					II полугодие				
		НОМЕРА УРОКОВ									
		1-11	12-21	22-27	28-42	43-48	49-62	64-78	79-84	85-92	93-102
1. Базовая часть	102ч										
1.1 Основы знаний о физической культуре	В течение учебного года на уроках										
1.2 Модуль «Легкая атлетика»	21ч	11ч									10ч
1.3 Модуль «Кроссовая подготовка»	18ч		10ч							8ч	
1.4 Модуль «Гимнастика»	21ч			6ч	15ч						
1.5 Спортивные игры: Волейбол	21ч					6ч	15ч				
1.6. Баскетбол	21ч							15ч	6ч		
ИТОГО	102ч										

Поурочное планирование 10класс (102 часа)

(юноши)

№ уро ка	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводный инструктаж по охране труда. Освоение техники высокого и низкого старта до 40м.	1		1		электронная энциклопедия
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Закрепление техники высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег 100м на результат	1		1		электронные справочные материалы.
3	Освоение техники эстафетного бега по кругу, бег по этапам	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
4	Закрепление техники эстафетного бега по кругу, бег по этапам	1		1		www.edu.ru -образовательный
5	Техника эстафетного бега на результат	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
6	Освоение техники метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега на результат	1	1			www.metodika.ru – методика
7	Закрепление техник метания гранаты на дальность на результат.	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение» (рубрика «физическая культура»)
8	Совершенствование техники метания гранаты из разных исходных положений.	1		1		
9	Освоение техники прыжков в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись»	1		1		электронная энциклопедия
10	Закрепление техники прыжков в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись»	1		1		электронные справочные материалы.
11	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
12	Освоение техники длительного бега до 15 минут, бег с гандикапом	1		1		www.edu.ru -образовательный

13	Закрепление техники длительного бега до 16 минут, бег с гандикапом	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
14	Совершенствование техники длительного бега до 17 минут, бег с препятствиями	1		1		www.metodika.ru – методика
15.	Повторение техники длительного бега до 18 минут, бег с препятствиями	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение» (рубрика «физическая культура»)
16.	Длительный бег до 19 минут, бег с препятствиями	1	1			электронная энциклопедия
17.	Освоение техники преодоления горизонтальных препятствий, бег до 20 минут	1		1		электронные справочные материалы.
18.	Закрепление техники преодоления горизонтальных препятствий, бег до 21 минуты	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
19.	Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий, бег до 22 минут.	1		1		www.edu.ru -образовательный
20.	Повторение техники преодоления горизонтальных препятствий на результат	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
21.	Кросс до 25 минут на результат	1	1			www.metodika.ru – методика
22.	Освоение техники висов и упоров: вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре.	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение» (рубрика «физическая культура»)
23.	Закрепление техники висов и упоров: угол в упоре, подъем переворотом	1		1		электронная энциклопедия
24.	Совершенствование техники висов и упоров: угол в упоре на результат, подъем переворотом.	1		1		электронные справочные материалы.
25.	Повторение техники висов и упоров: подъем переворотом на результат, подтягивание на перекладине.	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.

26.	Висы и упоры: подтягивание на перекладине на результат	1	1		www.edu.ru -образовательный
27.	Освоение упражнений с гимнастической скамейкой, упражнения с предметами и без предметов.	1		1	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
28.	Закрепление упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с предметами и без предметов.	1		1	www.metodika.ru – методика
29.	Совершенствование упражнений с гимнастической скамейкой, упражнения с предметами и без предметов.	1		1	www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение» (рубрика «физическая культура»)
30.	Освоение техники длинного кувырка через препятствие высотой 90см, стойка на руках	1		1	электронная энциклопедия
31.	Закрепление техника длинного кувырка через препятствие высотой 90см, стойка на руках	1		1	электронные справочные материалы.
32.	Совершенствование техники длинного кувырка на результат, стойка на руках	1	1		Электронная библиотека наглядных пособий.
33.	Повторение техники длинного кувырка. Стойка на руках (с помощью) на результат	1	1		www.edu.ru -образовательный
34.	Освоение техники кувырка назад из стойки на руках, прыжок в глубину h-150-180см.	1		1	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
35.	Закрепление техники кувырка назад из стойки на руках, прыжок в глубину h-150-180см.	1		1	www.metodika.ru – методика
36.	Акробатические упражнения. Прыжок в глубину на результат.	1	1		www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
37.	Закрепление техники акробатических упражнений, кувырок назад из стойки.	1		1	электронная энциклопедия
38.	Освоение техники опорного прыжка «ноги врозь» через коня, упражнение с набивными мячами	1		1	электронные справочные материалы.
39.	Закрепление техники опорного прыжка «ноги	1		1	Электронная библиотека наглядных пособий.

	врозь» через коня, упражнения с гантелями					
40.	Совершенствование техники опорного прыжка «ноги врозь» на результат	1	1			www.edu.ru -образовательный
41.	Освоение техники лазания по канату в два приема без помощи ног, лазание на скорость.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
42.	Лазание по канату на результат, подтягивание в висе.	1	1			www.metodika.ru – методика
43.	Освоение техники верхней передачи мяча в парах с шагом, со сменой мест в шеренгах в волейболе.	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
44.	Закрепление техники верхней передачи мяча в парах с шагом, со сменой мест в шеренгах, техника перемещений	1		1		электронная энциклопедия
45.	Совершенствование техники передачи мяча в парах с шагом на результат, техника перемещений.	1	1			электронные справочные материалы.
46.	Повторение техники передачи мяча со сменой мест в шеренге на результат, передача мяча в прыжке.	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
47.	Комбинация из освоенных элементов владения мячом.	1		1		www.edu.ru -образовательный
48.	Верхняя передача мяча в прыжке, элементы владения мячом	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
49.	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Освоение техники приема мяча снизу, прием мяча после подачи	1 1		1		www.metodika.ru – методика
50.	Закрепление техники приема мяча снизу, прием мяча после подачи	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
51.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками на результат	1	1			электронная энциклопедия
52.	Повторение техники приема мяча после подачи на результат	1	1			электронные справочные материалы.
53.	Освоение техники прямого нападающего	1		1		Электронная библиотека

	удара, блокирование (одиночное, вдвоем)					наглядных пособий.
54.	Закрепление техники прямого нападающего удара, блокирование (одиночное, вдвоем)	1		1		www.edu.ru -образовательный
55.	Совершенствование техники прямого нападающего удара, блокирование (одиночное, вдвоем)	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
56.	Повторение техники прямого нападающего удара, блокирование (одиночное, вдвоем)	1	1			www.metodika.ru – методика
57.	Освоение техники верхней прямой подачи, прием после подачи.	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
58.	Закрепление техники верхней прямой подачи, прием после подачи	1		1		
59.	Освоение тактики игры нападения через 2-ю зону. Подача мяча.	1		1		электронная энциклопедия
60.	Закрепление тактики нападения через 2-ю и 4-ю зоны.	1		1		электронные справочные материалы.
61.	Совершенствование тактики игры в волейболе: нападение через 2-ю и 4-ю зоны	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
62.	Повторение тактики игры в нападении через 2-ю и 4-ю зоны.	1		1		www.edu.ru -образовательный
63.	Комбинация из освоенных элементов владея мячом.	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
64.	Освоение техники передачи мяча разными способами на месте и в движении	1		1		www.metodika.ru – методика
65.	Закрепление техники передачи мяча разными способами на месте и в движении	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
66.	Совершенствование техники передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1		1		
67.	Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		1		
68.	Закрепление техники ведения мяча без	1		1		электронная энциклопедия

	сопротивления и с сопротивлением защитника					
69.	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1			электронные справочные материалы.
70.	Освоение техники бросков мяча одной рукой от плеча.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
71.	Закрепление техники бросков мяча одной рукой от плеча со средней линии в прыжке.	1		1		www.edu.ru -образовательный
72.	Совершенствование техники бросков одной рукой от плеча со средней линии с сопротивлением	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
73.	Бросок одной рукой от плеча со средней линии на результат	1	1			www.metodika.ru – методика
74.	Освоение тактики индивидуальной защиты: вырывание, выбивание мяча, накрытие броска	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
75.	Закрепление тактики индивидуальной защиты: вырывание, выбивание мяча, накрытие броска	1		1		электронная энциклопедия
76.	Совершенствование тактики игры в защите.	1		1		электронные справочные материалы.
77.	Повторение тактики индивидуальной защиты: накрытие броска	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
78.	Освоение тактики игры в нападении, нападение через заслон.	1		1		www.edu.ru -образовательный
79.	Закрепление тактики игры в нападении через заслон	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
80.	Совершенствование тактики игры в нападении против зонной защиты.	1		1		www.metodika.ru – методика
81.	Повторение тактики игры против зонной защиты.	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
82.	Тактика свободного нападения, нападения против зонной защиты	1		1		
83.	Тактика нападения против зонной защиты	1		1		электронная энциклопедия

84.	Нападение против зонной защиты на результат	1	1			электронные справочные материалы.
85.	Освоение техники равномерного бега до 15 минут, развитие выносливости	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
86.	Закрепление техники равномерного бега до 16 минут, бег в гору и по гору	1		1		www.edu.ru -образовательный
87.	Совершенствование техники равномерного бега до 18 минут, бег в гору и под гору,	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
88.	Равномерный бег до 20 минут	1		1		www.metodika.ru – методика
89.	Кросс до 25 минут на результат	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
90.	Освоение техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	1		1		
91.	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	1		1		электронная энциклопедия
92.	Повторение техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	1		1		электронные справочные материалы.
93.	Освоение техники длительного бега в равномерном и переменном темпе	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
94.	Закрепление техники длительного бега в равномерном и переменном темпе	1		1		www.edu.ru -образовательный
95.	Совершенствование техники длительного бега в равномерном и переменном темпе	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
96.	Бег 3000м на результат	1	1			www.metodika.ru – методика
97.	Освоение техники метания малого мяча на дальность с разбега, метание гранаты с места на дальность	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства Просвещение
98.	Закрепление техники метания м\м с разбега на результат, метание гранаты.	1	1			электронная энциклопедия

99.	Метание гранаты с разбега на результат	1	1			электронные справочные материалы.
100.	Освоение техники прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега: переход через планку, приземление	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
101.	Закрепление техники прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега: переход через планку, приземление	1		1		www.edu.ru -образовательный
102.	Прыжок в высоту на результат	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

Поурочное планирование 10класс (102 часа)

(девушки)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводный инструктаж по охране труда, профилактика травматизма. Высокий старт 40 метров, стартовый разгон. Развитие скоростных способностей	1		1		электронная энциклопедия
2	Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных способностей	1		1		электронные справочные материалы.
3	Освоение техники спринтерского бега, низкий старт. Развитие скоростных способностей	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
4	Бег 100 м на результат. Развитие скоростных способностей	1		1		www.edu.ru -образовательный
5	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Биомеханические основы бега	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

6	Освоение техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега (подбор разбега, отталкивание). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1			электронная энциклопедия
7	Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега (приземление). Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			электронные справочные материалы.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
9	Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега, метание гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru -образовательный
10	Совершенствование техники метания гранаты на скоростно-силовых качеств.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
11	Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы метаний.	1	1			
12	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие выносливости. Биомеханические основы бега.	1		1		электронная энциклопедия
13	Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие выносливости	1		1		электронные справочные материалы.
14	Бег в равномерном темпе 14 мин. Развитие выносливости	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
15.	Бег в равномерном темпе 16мин. Развитие выносливости	1		1		www.edu.ru -образовательный
16.	Бег в в равномерном темпе до20мин. Развитие выносливости	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
17.	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1		1		
18.	Бег с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости	1		1		электронная энциклопедия
19.	Бег под гору. Развитие выносливости	1		1		электронные справочные материалы.

20.	Бег в гору. Развитие выносливости	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
21.	Бег на результат 2000м. Развитие выносливости	1	1			www.edu.ru -образовательный
22.	Освоение техники подъем в упор толчком двумя. Развитие силовых способностей	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
23.	Освоение техники виса углом толчком двумя. Подъем в упор толчком двумя. Развитие силовых способностей	1		1		
24.	Освоение техники виса, прогнувшись с опорой ногами. Вис углом толчком. Развитие силовых способностей	1		1		электронная энциклопедия
25.	Освоение техники подъема переворотом в упор махом одной толчком другой. Развитие силовых и координационных способностей	1	1			электронные справочные материалы.
26.	Совершенствование техники подъема переворотом в упор. Развитие силовых и координационных способностей	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
27.	Подтягивание в висе лежа. Развитие силовых и координационных способностей	1		1		www.edu.ru -образовательный
28.	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых и координационных способностей	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
29.	Совершенствование техники лазанья по канату	1		1		электронная энциклопедия
30.	ОРУ с предметами. Сед углом. Лазанье по канату. Развитие силовых способностей	1		1		электронные справочные материалы.
31.	Освоение техники акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
32.	Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1	1			www.edu.ru -образовательный

33.	Совершенствование техники кувырка вперед. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
34.	Совершенствование техники кувырка назад. ОРУ с обручем. Развитие координационных способностей.	1		1		электронная энциклопедия
35.	Освоение комбинации из 5 акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	1		1		электронные справочные материалы.
36.	Правила составления комплекса ритмической гимнастики. Лазанье по канату. Развитие координационных способностей.	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
37.	Комплекс ритмической гимнастики без предмета. Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru -образовательный
38.	Комплекс ритмической гимнастики с предметом. Развитие координационных способностей	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
39.	Освоение техники опорного прыжка. Развитие координационных способностей.	1		1		
40.	Закрепление техники опорного прыжка. Развитие координационных способностей.	1	1			электронная энциклопедия
41.	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие координационных способностей.	1		1		электронные справочные материалы.
42.	Опорный прыжок. ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей.	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
43.	Освоение техники верхней передачи мяча в парах с шагом в волейболе. Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru -образовательный
44.	Закрепление техники верхней передачи мяча в парах с шагом в волейболе. Развитие координационных способностей.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
45.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах с шагом в волейболе. Развитие координационных способностей.	1	1			электронная энциклопедия
46.	Повторение техники верхней передачи мяча в	1	1			электронные справочные материалы.

	парах со сменой места. Развитие координационных способностей.					
47.	Передача мяча двумя руками сверху в парах со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
48.	Передача мяча со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru -образовательный
49.	Повторный инструктаж по ОТ. Освоение техники приема мяча с снизу, прием после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1 1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
50.	Закрепление техники приема мяча с снизу, прием после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1		электронная энциклопедия
51.	Совершенствование техники приема мяча с снизу, прием после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	1			электронные справочные материалы.
52.	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
53.	Закрепление техники прямого нападающего удара, блокирование. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru -образовательный
54.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
55.	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1		1		
56.	Совершенствование техники блокирования (одиночное, вдвоем). Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1	1			электронная энциклопедия
57.	Повторение техники блокирования (одиночное, вдвоем). Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1		1		электронные справочные материалы.
58.	Освоение техники верхней прямой подачи,	1		1		Электронная библиотека

	прием после подачи, нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей					наглядных пособий.
59.	Закрепление техники верхней прямой подачи, прием после подачи, нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru -образовательный
60.	Совершенствование техники нападения через 2-ю и 4-ю зоны. Учебная игра. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
61.	Комбинация из освоенных элементов волейбола. Освоение тактики игры в нападении. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
62.	Закрепление тактики игры в нападении в волейболе. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		электронная энциклопедия
63.	Совершенствование тактики игры в нападении в волейболе. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			электронные справочные материалы.
71.	Освоение техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
72.	Закрепление техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru -образовательный
73.	Совершенствование техники бросков мяча со средней линии в прыжке с сопротивлением противника Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
74.	Освоение тактики игры в защите: вырывание, выбивание, накрытие мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
75.	Закрепление тактики игры в защите, накрытие мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
76.	Совершенствование тактики игры в защите, накрытие мяча Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
77.	Повторение тактики игры в защите, накрытие мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			электронная энциклопедия

78.	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		электронные справочные материалы.
79.	Освоение техники нападения через заслон. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
80.	Закрепление техники нападения через заслон. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru -образовательный
81.	Совершенствование техники нападения через заслон. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
82.	Освоение тактики игры: нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
83.	Закрепление тактики нападения против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
84.	Совершенствование тактики нападения против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			электронная энциклопедия
85.	Освоение техники кроссового бега до 7мин., преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		1		электронные справочные материалы.
86.	Закрепление техники кроссового бега до 9мин., преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
87.	Совершенствование техники кроссового бега, преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru -образовательный
88.	Повторение техники равномерного бега, преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
89.	Освоение техники бега в гору и под гору. Равномерный бег до 12мин. Развитие выносливости	1	1			
90.	Закрепление техники бега в гору и под гору. Равномерный бег до 15мин. Развитие выносливости	1		1		электронная энциклопедия

91.	Совершенствование техники бега в гору и под гору. Бег 100м на результат. Равномерный бег до 17мин. Развитие выносливости	1		1		электронные справочные материалы.
92.	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
100.	Закрепление техники прыжков в высоту (переход через планку). Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru -образовательный
101.	Совершенствование техники прыжков в высоту (приземление). Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
102.	Повторение техники прыжков в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			

Учебно-методический комплект:

Используемый учебник

-В.И. Лях,А.А.Зданевич(Физическая культура» 10-11класс(базовый уровень) М. Просвещение 2022г.

-В.И.Лях Уроки физической культуры в школе. 1-11 класс

-Методические пособия/ В.И.Лях – М.: Просвещение,2020-2022г.

Материалы и документы, представленные на различных сайтах используемые при разработке рабочей программы и подготовке к урокам:

www.edu.ru- образовательный

www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

www.metodika.ru – методика

www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение» (рубрика «физическая культура»)

Форма промежуточной итоговой аттестации обучающихся (контрольная работа, зачет, реферат, обобщающий урок):

обобщающий урок, зачет, реферат.

Информационно-коммуникационные средства

Справочные информационные ресурсы (электронная энциклопедия, справочные материалы).

Электронная библиотека наглядных пособий.

Игровые компьютерные программы.

Технические средства обучения (ТСО)

Компьютер мультимедийный (обеспечивается выходом в Интернет).

Принтер.

Мультимедийный проектор.

Проекционный экран.

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, кольца гимнастические, канат для лазанья, мост гимнастический, скамейки гимнастические, маты, мячи набивные (1 кг), мячи малые, гимнастические палки, обручи и скакалки.

Легкая атлетика:

Планка и стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10м), секундомер.

Спортивные игры:

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, стойки волейбольные с сеткой.