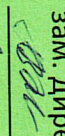
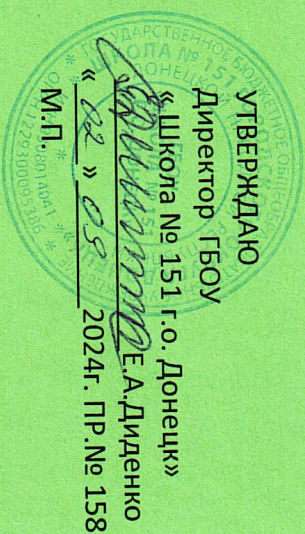


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 151 городского округа Донецк»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от
«30» 08 2024г. № 1
Руководитель ШМО
 Г.А. Боднар

Согласовано
зам. директора
 Л.В. Лошак
«30» 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 688358)

учебного предмета «Физическая культура»

для 10-11 классов

Рабочую программу составила :
Чернявская Нина Николаевна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 количество часов для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

- С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другими зимними видами спорта, либо видами спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.
- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

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

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях
- спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

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

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

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

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

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- 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 ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого 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 лицевого 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных 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 посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения),

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с

поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.

Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.

Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»

Футбол. 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.

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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»

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

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

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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 10 часов					
1.	Физическая культура как социальное явление	4	2	2	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 92 часа					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
4.	Модуль «Гимнастика»	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
5.	Модуль «Легкая атлетика». «ВФСК ГТО».	16	2	14	
6.	Модуль « Бадминтон»	12	1	11	
7.	Модуль « Самбо»	12	1	11	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	12	90	
--	-----	----	----	--

КАЛЕНДАРНО_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	План	Факт		
Знания о физической культуре.				
1	03.09		Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития.	1
2	04.09		Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Медленный бег. ОРУ.СБУ.ОФП.	1
3	05.09		Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Медленный бег. ОРУ.СБУ.	1
4	10.09		Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Комплекс оздоровительной гимнастики.	1
5	11.09		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.	1
6	12.09		Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Медленный бег. ОРУ с гимнастической палкой.	1
7	17.09		Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1
8	18.09		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
9	19.09		Экспресс оценка физического здоровья учащихся: проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.	1
10.	24.09		ОРУ. СБУ. ОФП.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность				

11	25.09		Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1
12	26.09		Комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1
13	01.10		Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Комплекс упражнений для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1
14	02.10		Комплекс упражнений атлетической гимнастики (ОФП) для занятий кондиционной тренировкой.	1
15	03.10		Аэробная гимнастика. Медленный бег. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1
16	08.10		Развитие силовых качеств и гибкости.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность				
			Модуль № 1(10 ч.) «Футбол»	
17	09.10		Правила безопасности на уроках футбола. ОРУ.СБУ. Повторение: передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, соединение приемов передвижения с техникой владения мячом; удары правой и левой ногой по катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу.	1
18.	10.10		Закрепление остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью (м.), в движении. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. ОФП.	1
19.	15.10		Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание). ОРУ. СБУ,	1
20.	16.10		Развитие силовых и координационных способностей средствами игры футбол	1
21.	17.10		Медленный бег. ОРУ. СБУ, Ведение мяча «восьмеркой» . Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением.	1
22.	22.10		Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот. «Жонглирование». Учебная игра.	1
23.	23.10		ОРУ. СБУ. Вбрасывание. Игра вратаря. Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот (К). Остановка мяча.	1

24.	24.10		Остановка мяча. Индивидуальные и командные действия игроков. Игры и эстафеты с элементами футбола. ОФП.	1
25	05.11		ОРУ. СБУ. Вбрасывание. Игра вратаря. Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот . Остановка мяча.	1
26	06.11		Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот. «Жонглирование». Учебная игра.	1
			Модуль № 2 (12 ч.) «Гимнастика»	
27.	07.11		Правила безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения и перестроения. Повторение ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (д), в висах и упорах (юн); закрепление ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату: в три приема (д), без помощи ног и на время (юн.). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.	1
28.	12.11		Страховка и самостраховка во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения и перестроения. Гибкость (К) . Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках – поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° –упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с. Комбинация из ранее разученных упражнений. Висы и упоры (юн): перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе. Подтягивания и передвижения в висе.	1
29.	13.11		Акробатика (девушки). Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений. Акробатика (юноши). Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два	1

			кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов. ОФП.	
30.	14.11		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Работа по станциям (разделение на отделения с учетом физического здоровья и физической подготовленности): акробатическая, силовая, станция опорного прыжка, лазанья по канату (К), бросков медицинболов, прыжковая (на скакалке, по «классикам»). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
31.	19.11		Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика). Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Акробатическая комбинация (К). Комбинация на бревне (д), в висах и упорах (юн). Опорный прыжок. ОФП.	1
32.	20.11		Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Комбинация на бревне у девушек (К), опорный прыжок у юношей (К).	1
33.	21.11		Комплексы упражнений для развития двигательных качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
34.	26.11		Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. ОФП. Подвижные и спортивные игры с элементами преодоления гимнастических препятствий. Итоговый урок.	1
35	27.11		ОРУ в движении с гимнастической скакалкой. Специальные упражнения на гибкость. Круговая тренировка по станциям. Прыжковые упражнения через гимнастическую скакалку, гимнастическую скамейку.	1
36	28.11		ОРУ с гимнастическим обручем. Специальные упражнения с медицинболами, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «ножницы»: разбег, толчек, переход через планку, приземление.	1
37	03.12		ОРУ с гимнастическим обручем. Специальные упражнения с медицинболами, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «ножницы»: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	1
38	04.12		ОРУ в движении с предметами, СФУ, прыжковые упражнения. Закрепление прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами прыжков.	1

			Модуль № 3 (12ч.) «Баскетбол»	
39.	05.12		Правила безопасности на уроках баскетбола. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Защитная стойка. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой. Броски по кольцу с места с различных точек.	1
40.	10.12		Перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола. Учебная игра.	1
41.	11.12		Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий баскетболом. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	1
42.	12.12		Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Эстафеты с элементами баскетбола. ОФП.	1
43.	17.12		Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение с обводкой, двойной шаг, с броском в кольцо (К) . Штрафной бросок. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.	1
44.	18.12		Понятие физкультурное движение, физическое совершенство. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Штрафной бросок (К) . Обманные движения ногами на месте и в движении, с мя-чом и без мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.	1
45.	19.12		Медленный бег. ОРУ. СБУ. Перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении. Броски в кольцо. Учебная игра. ОФП.	1
46.	24.12		Оздоровительные системы физического воспитания. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Учебная игра. ОФП.	1

47.	25.12		Медленный бег. ОРУ. СБУ. Тренировочные игры по баскетболу	1
48.	26.12		Техника судейства игры баскетбол. Игра в баскетбол.	1
49	09.01		ОРУ в движении, на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол.	1
50	14.01		ОРУ в движении, специальные прыжковые упражнения. Выполнение дистанционных бросков справа, слева от баскетбольного броска. Игра в баскетбол.	1
			Модуль № 4 (12 ч.) « Самбо »	
51	15.01		Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приёмы самостраховки. Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды.	1
52	16.01		Элементы акробатики. Приемы самостраховки Стойки, передвижения и захваты самбиста. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.	1
53	21.01		Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: выдвигании, с повышением высоты падений, на точность приземления.	1
54	22.01		Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений на точность, приземления.	1

55	23.01		Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений ,на точность, приземления.	1
56	28.01		Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	1
57	29.01		Повторение ранее изученных бросков. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1
58	30.01		Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений ,на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмом самостраховки на твердом покрытии (деревянный или Синтетический пол. спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	1
59	29.01		Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.	1
60	30.01		Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с	1

			руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	
61	04.02		Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1
62	05.02		Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1
63	06.02		Специально- подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов. Тактическая подготовка. Игры- задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1
64			Модуль №5 (12 ч.) «Волейбол»	
65.	11.02		Правила безопасности на уроках волейбола и физического совершенствования. ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра. ОФП.	1
66	12.02		Воспитание нравственных и волевых качеств ОРУ.СБУ. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Игры и эстафе-ты с элементами волейбола. ОФП.	1
67.	13.02		Экспресс оценка физического здоровья учащихся: индекс Кетле, индекс Ромберга, индекс Руфье, проба Штанге, индекс Шаповаловой, индекс Робинсона. ОРУ. СБУ.	1

68.	18.02		Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками (К). Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя, верхняя подачи. Нападающий удар. Страховка при приеме мяча после подачи и нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Техника приема мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. Учебная игра.	1
69.	19.02		Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий волейболом. ОРУ. СБУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача (К). Верхняя прямая подача.	1
70.	20.02		Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков в линии защиты. Учебная игра. ОФП.	1
71.	25.02		Требования к формированию ЗОЖ средствами физической культуры. ОРУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах (К). Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
72.	26.02		Блокирование нападающего удара. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков в линии нападения. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	27.02		Понятие физкультурное движение, физическое совершен-ство. ОРУ.СФП.Верхняя прямая подача (К). Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4.	1
74.	04.03		Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Групповые и тактические действия игроков в нападении. Учебная игра. ОФП.	1
75	05.03		Требования к формированию ЗОЖ средствами физической культуры. ОРУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах (К). Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Игра в волейбол.	1
76	06.03		Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Игра в волейбол 3+3.	1
			Модуль № 6 (12ч) « Бадминтон»	
77	11.03		Правила техники безопасности на уроках бадминтона. ОРУ. СБУ. Повторение по теме « Гимнастика»: упражнения в висах и упорах. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.	1
78	12.03		Соблюдение личной игровой зоны. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Учебная игра.	1

79	13.03		Судейство соревнований по бадминтону. ОРУ. СБУ. Повторение по теме « Гимнастика»: упражнения для формирования осанки. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали. Блокирующие удары в средней зоне. Учебная игра. ОФП	1
80	18.03		Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали (К). Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Способы расстановки игроков на площадке. Соблюдение личной игровой зоны. Учебная игра. ОФП	1
81	19.03		Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности. ОРУ. СБУ. Повторение по теме « Гимнастика»: упражнения в висах и упорах. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали (К).	1
82	20.03		Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Игры и эстафеты с использованием элементов бадминтона.	1
83	02.04		Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости. ОРУ. СБУ Повторение по теме « Гимнастика»: упражнения для развития силы и координации движения. Учебная игра. ОФП.	1
84	03.04		Челночный бег 4х9м (К). Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Учебная игра. ОФП.	1
85	08.04		Реабилитация и восстановление здоровья человека средствами бадминтона. ОРУ. СБУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.) (К). Учебная игра. Преодоление полосы препятствий. ОФП.	1
86	09.04		Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Игры и эстафеты с использованием элементов бадминтона. Итоговый урок.	1
			Модуль № 7 (16 ч.) «Легкая атлетика»	
87	10.04		Правила техники безопасности во время занятий. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1
88.	15.04		Знания о ГТО. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к	1

			направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Метание: метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	
89.	16.04		Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-со-судистой, дыхательной и мышечной систем. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
90.	17.04		Прыжок в высоту с разбега. ОФП. Игры.	1
91.	22.04		Правила проведения соревнований. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Подтягивание в висе (юн.), в висе лежа (д.). Метание мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
92.	23.04		Прыжок в высоту. ОФП.	1
93.	24.04		Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1
94.	29.04		Прыжок в высоту с разбега. Упражнения для развития скорости, координации, гибкости.	1
95.	30.04		Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1
96.	06.05		Прыжок в высоту с разбега. Марш-бросок 3 км.	1
97.	07.05		Медленный бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3х10м	1
98.	08.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
99.	13.05		Медленный бег. ОРУ.СБУ. Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места. Упражнения для развития скорости, ловкости, силы.	1
100.	14.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
101	15.05		Медленный бег. ОРУ.СБУ,	1
102	20.05		Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 10 часов					
1.	Физическая культура как социальное явление	4	2	2	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 92 часа					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
4.	Модуль «Гимнастика»	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

5.	Модуль «Легкая атлетика». «ВФСК ГТО».	16	2	14	
6.	Модуль « Бадминтон»	12	1	11	
7.	Модуль « Самбо»	12	1	11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	12	90	

КАЛЕНДАРНО_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№	Дата				Тема урока	Количество часов
	11-А класс		11-Б класс			
п/п	План	Факт	План	Факт		
					Знания о физической культуре.	
1	02.09		02.09		Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития.	1
2	03.09		03.09		Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Медленный бег. ОРУ.СБУ.ОФП.	1
3	04.09		04.09		Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Медленный бег. ОРУ.СБУ.	1
4	09.09.		09.09		Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Комплекс оздоровительной гимнастики.	1
5	10.09		10.09		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.	1
6	11.09		11.09		Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Медленный бег. ОРУ с гимнастической палкой.	1
7	16.09		16.09		Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1
8	17.09		17.09		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
9	18.09		18.09		Экспресс оценка физического здоровья учащихся: проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона.	1

					Анализ и оценка состояния физического развития.	
10.	23.09		23.09		ОРУ. СБУ. ОФП.	1
					Физкультурно-оздоровительная деятельность	
11	24.09		24.09		Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1
12	25.09		25.09		Комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1
13	30.09		30.09		Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Комплекс упражнений для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1
14	01.10		01.10		Комплекс упражнений атлетической гимнастики (ОФП) для занятий кондиционной тренировкой.	1
15	02.10		02.10		Аэробная гимнастика. Медленный бег. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1
16	07.10		07.10		Развитие силовых качеств и гибкости.	1
					Спортивно-оздоровительная деятельность	
					Модуль № 1(10 ч.) «Футбол»	
17	08.10		08.10		Правила безопасности на уроках футбола. ОРУ.СБУ. Повторение: передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, соединение приемов передвижения с техникой владения мячом; удары правой и левой ногой по катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу.	1
18.	09.10		09.10		Закрепление остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью (м.), в движении. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. ОФП.	1
19.	14.10		14.10		Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание). ОРУ. СБУ,	1

20.	15.10		15.10		Развитие силовых и координационных способностей средствами игры футбол	1
21.	16.10		16.10		Медленный бег. ОРУ. СБУ, Ведение мяча «восьмеркой» . Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением.	1
22.	21.10		21.10		Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот. «Жонглирование». Учебная игра.	1
23.	22.10		22.10		ОРУ. СБУ. Вбрасывание. Игра вратаря. Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот (К). Остановка мяча.	1
24.	23.10		23.10		Остановка мяча. Индивидуальные и командные действия игроков. Игры и эстафеты с элементами футбола. ОФП.	1
25	05.11		05.11		ОРУ. СБУ. Вбрасывание. Игра вратаря. Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот . Остановка мяча.	1
26	06.11		06.11		Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот. «Жонглирование». Учебная игра.	1
					Модуль № 2 (12 ч.) «Гимнастика»	
27.	11.11		11.11		Правила безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения и перестроения. Повторение ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (д), в висах и упорах (юн); закрепление ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату: в три приема (д), без помощи ног и на время (юн.). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.	1
28.	12.11		12.11		Страховка и самостраховка во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения и перестроения. Гибкость (К). Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках – поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° –упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с. Комбинация из ранее разученных упражнений. Висы и упоры (юн): перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор,	1

					подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе. Подтягивания и передвижения в висе.	
29.	13.11		13.11		Акробатика (девушки). Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений. Акробатика (юноши). Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов. ОФП.	1
30.	18.11		18.11		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Работа по станциям (разделение на отделения с учетом физического здоровья и физической подготовленности): акробатическая, силовая, станция опорного прыжка, лазанья по канату (К), бросков медицинболов, прыжковая (на скакалке, по «классикам»). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
31.	19.11		19.11		Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика). Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Акробатическая комбинация (К). Комбинация на бревне (д), в висах и упорах (юн). Опорный прыжок. ОФП.	1
32.	20.11		20.11		Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Комбинация на бревне у девушек (К), опорный прыжок у юношей (К).	1
33.	25.11		25.11		Комплексы упражнений для развития двигательных качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
34.	26.11		16.11		Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. ОФП. Подвижные и спортивные игры с элементами преодоления гимнастических препятствий. Итоговый урок.	1

35	27.11		27.11		ОРУ в движении с гимнастической скакалкой. Специальные упражнения на гибкостьКруговая тренировка по станциям. Прыжковые упражнения через гимнастическую скакалку, гимнастическую скамейку.	1
36	02.12		02.12		ОРУ с гимнастическим обручем. Специальные упражнения с медицинболами, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «ножницы»: разбег, толчек, переход через планку, приземление.	1
37	03.12		03.12		ОРУ с гимнастическим обручем. Специальные упражнения с медицинболами, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «ножницы»: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	1
38	04.12		04.12		ОРУ в движении с предметами, СФУ, прыжковые упражнения. Закрепление прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами прыжков.	1
					Модуль № 3 (12ч.) «Баскетбол»	
39.	09.12		09.12		Правила безопасности на уроках баскетбола. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Защитная стойка. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой. Броски по кольцу с места с различных точек.	1
40.	10.12		10.12		Перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола. Учебная игра.	1
41.	11.12		11.12		Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий баскетболом. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	1
42.	16.12		16.11		Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Эстафеты с элементами баскетбола. ОФП.	1

43.	17.12		17.12		Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение с обводкой, двойной шаг, с броском в кольцо (К). Штрафной бросок. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.	1
44.	18.12		18.12		Понятие физкультурное движение, физическое совершенство. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Штрафной бросок (К). Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.	1
45.	23.12		23.12		Медленный бег. ОРУ. СБУ. Перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении. Броски в кольцо. Учебная игра. ОФП.	1
46.	24.12		24.12		Оздоровительные системы физического воспитания. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Учебная игра. ОФП.	1
47.	25.12		25.12		Медленный бег. ОРУ. СБУ. Тренировочные игры по баскетболу	1
48.	13.01		13.01		Техника судейства игры баскетбол. Игра в баскетбол.	1
49	14.01		14.01		ОРУ в движении, на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол.	1
50	15.01		15.01		ОРУ в движении, специальные прыжковые упражнения. Выполнение дистанционных бросков справа, слева от баскетбольного броска. Игра в баскетбол.	1
					Модуль № 4 (12 ч.) « Самбо »	
51	20.01		20.01		Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приёмы самостраховки. Основные понятия технических	1

					действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды.	
52	21.01		21.01		Элементы акробатики. Приемы самостраховки Стойки, передвижения и захваты самбиста. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.	1
53	22.01		23.01		Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: выдвигании, с повышением высоты падений, на точность приземления.	1
54	27.01		27.01		Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений на точность, приземления.	1
55	28.01		28.01		Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений на точность, приземления.	1

56	29.01		29.01		Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: вдвижении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	1
57	03.02		03.02		Повторение ранее изученных бросков. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1
58	04.02		04.02		Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: вдвижении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмом самостраховки на твердом покрытии (деревянный или Синтетический пол. спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	1
59	05.02		05.02		Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.	1
60	10.02		10.02		Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1

61	11.02		11.02		Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1
62	12.02		12.02		Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1
63	17.02		17.02		Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1
					Модуль №5 (12 ч.) «Волейбол»	
64	19.02		19.02		Правила безопасности на уроках волейбола и физического совершенствования. ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра. ОФП.	1
65	25.02		25.02		Воспитание нравственных и волевых качеств ОРУ.СБУ. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Игры и эстафеты с элементами волейбола. ОФП.	1
66.	26.02		26.02		Экспресс-оценка физического здоровья учащихся: индекс Кетле, индекс Ромберга, индекс Руфье, проба Штанге, индекс Шаповаловой, индекс Робинсона. ОРУ. СБУ.	1

67.	03.03		03.03		Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками (К) . Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя, верхняя подачи. Нападающий удар. Страховка при приеме мяча после подачи и нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Техника приема мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. Учебная игра.	1
68.	04.03		04.03		Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий волейболом. ОРУ. СБУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача (К) . Верхняя прямая подача.	1
69.	05.03		05.03		Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков в линии защиты. Учебная игра. ОФП.	1
70.	11.03		11.03		Требования к формированию ЗОЖ средствами физической культуры. ОРУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах (К) . Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
71.	12.03		12.03		Блокирование нападающего удара. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков в линии нападения. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
72.	17.03		17.03		Понятие физкультурное движение, физическое совершенство. ОРУ.СФП.Верхняя прямая подача (К) . Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4.	1
73.	18.03		18.03		Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Групповые и тактические действия игроков в нападении. Учебная игра. ОФП.	1
74	19.03		19.03		Требования к формированию ЗОЖ средствами физической культуры. ОРУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах (К). Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Игра в волейбол.	1
75	01.04		01.04		Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Игра в волейбол 3+3.	1
					Модуль № 6 (12ч) « Бадминтон »	
76	02.04		02.04		Правила техники безопасности на уроках бадминтона. ОРУ. СБУ. Повторение по теме « Гимнастика»: упражнения в висах и упорах. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.	1
77	07.04		07.04		Соблюдение личной игровой зоны. Тактика одиночной игры в защите и атаке:	1

					чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Учебная игра.	
78	08.04		08.04		Судейство соревнований по бадминтону. ОРУ. СБУ. Повторение по теме « Гимнастика»: упражнения для формирования осанки. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали. Блокирующие удары в средней зоне. Учебная игра. ОФП	1
79	09.04		09.04		Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали (К). Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Способы расстановки игроков на площадке. Соблюдение личной игровой зоны. Учебная игра. ОФП	1
80	14.04		14.04		Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности. ОРУ. СБУ. Повторение по теме « Гимнастика»: упражнения в висах и упорах. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали (К).	1
81	15.04		15.04		Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Игры и эстафеты с использованием элементов бадминтона.	1
82	16.04		16.04		Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости. ОРУ. СБУ Повторение по теме « Гимнастика»: упражнения для развития силы и координации движения. Учебная игра. ОФП.	1
83	21.04		21.04		Челночный бег 4х9м (К). Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Учебная игра. ОФП.	1
84	22.04		22.04		Реабилитация и восстановление здоровья человека средствами бадминтона. ОРУ. СБУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.) (К). Учебная игра. Преодоление полосы препятствий. ОФП.	1
85	23.04		23.04		Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Чередование	1

				высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Игры и эстафеты с использованием элементов бадминтона. Итоговый урок.	
				Модуль № 7 (16 ч.) «Легкая атлетика»	
86	28.04		28.04	Правила техники безопасности во время занятий. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1
87	29.04		29.04	Знания о ГТО. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Метание: метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
88	30.04		30.04	Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-со-судистой, дыхательной и мышечной систем. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
89.	05.05		05.05	Прыжок в высоту с разбега. ОФП. Игры.	1
90.	06.05		06.05	Правила проведения соревнований. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Подтягивание в висе (юн.), в висе лежа (д.). Метание мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
91.	07.05		07.05	Прыжок в высоту. ОФП.	1
92.	08.05		08.05	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1
93.	13.05		13.05	Прыжок в высоту с разбега. Упражнения для развития скорости, координации, гибкости.	1
94.	14.05		14.05	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1
95.	15.05		15.05	Прыжок в высоту с разбега. Марш-бросок 3 км.	1
96.	19.05		19.05	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10м	1
97.	20.05		20.05	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
98.	21.05		21.05	Медленный бег. ОРУ.СБУ. Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места. Упражнения для развития скорости, ловкости, силы.	1

99.	22.05		22.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
100	26.05		26.05		Медленный бег. ОРУ.СБУ,	1
101-102					Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						102

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебные пособия. Периодические издания для учителя:

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive> / - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайты электронных библиотек: <https://interneturok.ru/> - библиотека видеуроков по школьной программе;

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> - методика развития взрывной силы ног;

<http://www.kazedu.kz/> комплекс упражнений по физической культуре;

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> - примерный комплекс упражнений при нарушении осанки;

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> - упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели);

<http://sport-men.ru/> - обучение игры в баскетбол, обучение техники финиша;

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> - комплексы ЛФК, комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, комплексы упражнений для формирования осанки, самомассаж с помощью массажера; **Сетевые образовательные сообщества** «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

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

<https://yrok.pф>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол - нет

Ноутбук учителя - нет

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Критерии оценивания:

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся, в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы (основную, подготовительную, специальную). Занятия в этих группах отличаются, объёмом и структурой физических нагрузок, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся должен предоставить справку, заверенную врачом.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, присутствуют на уроке под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- *Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья*, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Приложение №2

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

* Для бесснежных районов страны.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

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

Приложение №4

Контрольные нормативы по физической культуре 10-11 класс

№	Нормативы		10 класс			11 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек.)	м	13,5	14,0	14,3	13,5	14,0	14,3
		д	16,5	17,2	18,2	16,0	17,0	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	м	3,30	4,00	4,30	3.20	3.50	4.20
		д	4,00	4,30	4,50	3.50	4.20	4.40
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	м						
		д	10,30	11,30	12,30	10,10	11,20	12,00
4	Бег 3000 м (мин., сек.)	м	13,50	14,50	15,50	13.00	14.00	15.00
		д						
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7,3	7,9	8,3	7,2	7,8	8,2
		д	8,4	8,8	9,6	8,4	8,8	9,5
6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	200	190	240	210	200
		д	210	180	165	210	185	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	м	460	430	410	460	430	410
		д	400	370	340	410	380	360
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	м	125	120	115	130	125	120
		д	115	110	105	120	115	110
9	Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
10	Подтягивания (кол-во раз)	м	11	9	7	12	10	7
		д	18	15	13	18	15	13
11	Метание гранаты (м)	м	32	28	26	32	28	26
		д	22	18	14	23	19	17
12	Наклон вперед сидя (см)	м	15	9	5	15	9	5
		д	20	12	7	20	12	7
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	26	25	24	27	26	25
		д	24	23	22	25	24	23

В данном документе прошито и
пронумеровано

29

листов

Директор школы

Е.А. Диденко

Е.А. Диденко

