



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тюменский индустриальный университет»

Общеобразовательный лицей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)
для обучающихся 10-11 классов

Тюмень, 2023

Рабочая программа на уровне среднего общего образования по предмету «Физическая культура» составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в:

– Федеральном законе Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм.;

– приказе Министерства просвещения РФ от 12.08.2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413»;

– приказе Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

– Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк;

– положении о порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования в общеобразовательном лицее ТИУ, утвержденного решением Ученого совета ТИУ (протокол от 31.07.2023 № 09-доп);

– учебном плане общеобразовательного лицея ТИУ на 2023 – 2024 учебный год, а также с учетом рабочей программы воспитания Лицея ТИУ.

Срок реализации рабочей программы – 2 года.

Рабочая программа рассмотрена
заседании цикловой комиссии учителей естественно-научного цикла предметов
Протокол № 12 от 30.08.2023г.

Руководитель ЦК Сафар Т.В.Сафаргалиева

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

Бугаева С.М.Бугаева

Рабочую программу составил:
учитель физической культуры

Берсенов Н.С. Берсенов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания.

Рабочая программа по «Физическая культура» для 10—11 классов на уровне среднего общего образования представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и ООП СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

В рабочей программе 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательного лица, Программа воспитания, возросшие требования к совершенствованию содержания образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы 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 школьников, 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 рабочая программа по предмету 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 программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью 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 рабочей программе 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 рабочей программе 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 ГТО.

– **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 школьников 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 куль-

туры, 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 рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование»:

- инвариантные разделы включают в себя содержание **базовых видов спорта:**
- **гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, зимних видов спорта, плавания или атлетических единоборств;**
- данные разделы в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные разделы объединены в рабочей программе разделом «**Спортивная и физическая подготовка**», содержание которого разрабатывается на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации.

Вариативный раздел «**Спортивная физическая подготовка**» состоит из двух направлений: фитнес-аэробика (для девушек), настольный теннис (для юношей).

Основной содержательной направленностью вариативных разделов является всестороннее развитие личности, а также содействие в подготовке учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В настоящей рабочей программе предлагается содержательное наполнение раздела «Базовая физическая подготовка».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» составляет 136 часов в 11 и 10 классе (2 часа в неделю в каждом классе). При реализации технологического (инженерного) профиля учебного плана количество часов на физическую культуру составляет 2 часа, третий час реализуется

Лицеом ТИУ за счет часов внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень)

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

гражданского воспитания:

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

патриотического воспитания:

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

духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

эстетического воспитания:

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

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

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

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

физического воспитания:

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

– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

трудового воспитания:

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

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

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

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

экологического воспитания:

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

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

– активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

– расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

Овладение универсальными познавательными действиями:

базовыми логическими действиями:

- 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;

базовыми исследовательскими действиями:

- 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;

работой с информацией:

- 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

общение:

- 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;
- излагать развёрнуто и логично свою точку зрения с использованием языковых средств;

совместная деятельность:

- 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

самоорганизация:

- 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;

самоконтроль:

- 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;

принятие себя и других:

- 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.

В рамках реализации раздела **«Школьный урок»** рабочей программы воспитания реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (лицеистами), в выполнении принципов учебной дисциплины и самоорганизации;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся: дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию друг с другом;
- включение в урок игровых процедур - геймер-технологий (квесты, интерактивные задания, сканер (рентген) методика, батлфилд, контр - страйк и др.), которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы через уроки и внеклассные мероприятия;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 класс

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

- 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.

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 *физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга*, 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 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);
- 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;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

«Гимнастика с элементами акробатики»

- выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);
- выполнять строевые упражнения: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении;
- выполнять висы и упоры: Юноши - подъем в упор силой; вис согнувшись-вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в

упоре на брусках; подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. Девушки - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, упор присев на одной, махом соскок.

– выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

«Легкая атлетика»

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

– технику спринтерского бега, технику эстафетного бега;
– технику при длительном беге;
– технику прыжка в длину способом «прогнувшись»;
– в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;

– метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

«Лыжная подготовка» или «Плавание»

совершенствовать индивидуальную технику ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): одношажный, двушажный ходы с одновременным отталкиванием в классическом стиле; специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

совершенствовать индивидуальную технику одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

«Спортивные игры»:

Баскетбол:

– закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности;
– выполнять технику передвижений в баскетболе в сочетании с другими приемами игры;
– выполнять технику выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков;

– демонстрировать технику ловли и передачи мяча, технику ведения мяча, приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;

– демонстрировать технику бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; одной и двумя руками от головы; штрафные броски одной и двумя руками;

– демонстрировать технику защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

– **Волейбол:**

– технику приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжением на груди; передача мяча сверху двумя руками;

– технику нижней и верхней прямой подачи;

– техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом;

– технику защитных действий в таких элементах как: блокирование индивидуальное и групповое.

«Спортивная и физическая подготовка»:

– демонстрация по избранному виду спорт (настольный теннис - юноши), (фитнес-аэробика –девушки), выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре», «Здоровый образ жизни современного человека» 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 вовремя самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

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, оп-

тимизации 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.

- проводить релаксацию 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.

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 упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела;

- 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.

«Гимнастика с элементами акробатики»

- выполнять прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением(девушки);

- передвижение в висячем положении на руках по горизонтально натянутому канату и в висячем положении на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия, опорные прыжки через гимнастического коня. Строевые команды и приемы (юноши).

- совершенствовать лазания по канату, шведской стенке, повторение техники опорного прыжка ноги врозь, акробатические комбинации, составление комбинаций прыжков через скакалку, работа с набивными мячами 1 кг – 3 кг. Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах;
- выполнять опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.
- совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

«Легкая атлетика»

- освоить прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости;
- совершенствовать технику спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

« Лыжная подготовка» или «Плавание»

совершенствовать индивидуальную технику ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): одношажный, двухшажный ходы с одновременным отталкиванием в классическом стиле; специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

совершенствовать индивидуальную технику одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего(подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

«Спортивные игры»

Баскетбол:

- закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности;
- выполнять технику передвижений в баскетболе в сочетании с другими приемами игры;

- выполнять технику выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков;
- демонстрировать технику ловли и передачи мяча, технику ведения мяча, приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- демонстрировать технику бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; одной и двумя руками от головы; штрафные броски одной и двумя руками;
- демонстрировать технику защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.
- **Волейбол:**
- технику приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжением на груди; передача мяча сверху двумя руками;
- технику нижней и верхней прямой подачи;
- техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом;
- технику защитных действий в таких элементах как: блокирование индивидуальное и групповое.

«Спортивная и физическая подготовка»

- техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (настольный теннис –юноши, фитнес-аэробика - девушки) 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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

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

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

Гимнастика

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 индивиду-

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

Легкая атлетика

Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.

«Спортивные игры»:

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-34 секунд в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, зонная защита, игра по правилам

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.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей, игра по правилам.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность:

«Плавательная подготовка».

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.

«Спортивная и физическая подготовка»:

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта: (фитнес- аэробика для девушек. Настольный теннис для юношей);

Фитнес-аэробика (для девушек)

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

умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности. Формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.

Настольный теннис (для юношей)

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). правила игры. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр

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.

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.

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 культуры 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 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.

Гимнастика

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.

Строевые команды и приемы (юноши). Совершенствование лазания по канату, шведской стенке, повторение техники опорного прыжка ноги врозь, акробатические комбинации, составление комбинаций прыжков через скакалку, работа с набивными мячами 1 кг – 3 кг. Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

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

Развитие скоростных способностей.

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

рением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга

«Спортивные игры»

Баскетбол

Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.

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

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

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

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

Волейбол

Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.

Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей, игра по правилам.

Фитнес – аэробика (девушки)

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).

Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики. Овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности. Формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта. Развивать умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Настольный теннис (юноши)

Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр.

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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид контроля	Отметка	Требования к основным критериям
Выполнение упражнений (с учетом требований учебных нормативов).	Отметка «5»	Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре
	Отметка «4»	Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре
	Отметка «3»	Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.
	Отметка «2»	Упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Оценочные процедуры можно проводить, используя веб-сервисы, разработанные Google, где есть возможность сформировать контрольные работы по теории, вплоть до индивидуальных контрольных работ. Преимуществом является возможность автоматической проверки, а также легкую и быструю выгрузку статистических материалов по контрольной работе.

Для самостоятельного закрепления изученного материала и формирования системы знаний следует использовать материалы (сборники), которые использовались на уроках в обычном режиме (их электронные версии находятся в бесплатном доступе). Для проверки выполнения заданий просить учеников высылать фотографии/скан-копии решения на личную почту учителя.

Центральное место в контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Выполнение письменных тестов по каждому из разделов программы.

Сдача контрольных нормативов. Замер контрольных нормативов, используемых для проверки двигательной подготовленности, называется тестированием. Данный замер проводится два раза в учебный год: сентябрь- три урока по четыре теста, май- три урока по четыре теста. Система помогает выявить уровень развития отдельных двигательных качеств и оценить степень технической и тактической подготовленности школьников. С помощью тестирования проводится отбор кандидатов для участия в соревновании.

Контрольные нормативы по физической культуре

№	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 3x10 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

Портфолио учащегося

Портфолио представляет собой процедуру оценки динамики учебной и творческой активности учащегося. В портфолио включаются как работы обучающегося (в том числе – фотографии, видеоматериалы и т.п.), так и отзывы на эти работы (например, наградные листы, дипломы, сертификаты участия, рецензии и проч.). Отбор работ и отзывов для портфолио ведётся самим обучающимся совместно с классным руководителем и при участии семьи. Включение каких-либо материалов в портфолио без согласия обучающегося не допускается

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

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

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование учебных разделов и (или) тем	Всего часов	Виды контроля	Основные виды деятельности обучающихся при изучении разделов и (или) тем (на уровне учебных действий)	Период изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
10 класс					
Раздел 1 Знания о физической культуре (4 часа)					
<p>1.1 Физическая культура как социальное явление</p> <p>1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>	<p>Текущий контроль</p>	<p>Распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола.</p> <p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета).</p> <p>Тема: «Физическая культура как часть культуры общества и человека»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Истоки возникновения культуры как социального явления. 2. Культура как способ развития человека. 3. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека; <p>Обучающиеся составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников).</p> <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета).</p> <p>Тема: «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»:</p>	<p>Сентябрь</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</p>

			<p>— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:</p> <p>1 Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>2 Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества</p> <p>3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе.</p>		
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности (4 часа)					
<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</p> <p>2.1 Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение</p> <p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	2	Текущий контроль	<p>Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;</p> <p>— знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</p> <p>— знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. <i>Беседа с учителем</i> (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой».</p>	Сентябрь	https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-10-11-klassylyah

			<p>Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом; — знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>— обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.</p> <p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»: обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;</p>		
2.2 Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой	2	Текущий контроль	<p>— анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения;</p> <p>— обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы;</p> <p>— делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности</p>	Сентябрь	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah

			<p>физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»</p>		
Раздел 3 Физическое совершенствование (24 часа)					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p>Контрольные испытания</p> <p>Выполнение упражнений (с учетом требований учебных нормативов).</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:</p> <p>— определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц; <p>— знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;</p> <p>— разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема</p>	Октябрь	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah

<p>3.2 Легкая атлетика</p>	<p>8</p>	<p>Оперативный контроль (срезовой) фронтальный</p>	<p>«Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»: — составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.</p> <p>Повторяют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствуют технику спринтерского бега. Изучают технику эстафетного бега. Совершенствуют технику длительного бега, выполняют бег в равномерном темпе 20 минут юноши и 15 минут девушки. Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега, увеличивая длину разбега до 13-15 шагов, изучают более сложные способы прыжков: «ножницы» и «прогнувшись».</p>	<p>Октябрь-ноябрь</p>	
<p>3.3 Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>8</p>	<p>Оперативный контроль (срезовой) фронтальный</p> <p>Оперативный контроль (срезовой) фронтальный</p>	<p>Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега, изучают более сложные способы прыжков: «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствуют технику прыжка в высоту. Совершенствуют технику метания в цель и на дальность: метание в горизонтальные и вертикальные цели, метание различных снарядов на дальность с разбега.</p> <p>Повторяют правила техники безопасности на уроках гимнастики. Совершенствуют строевые упражнения: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении.</p>	<p>Ноябрь-декабрь</p>	
<p>3.4 Лыжная подготовка или пла-</p>	<p>6</p>		<p>Осваивают и совершенствуют висы и упоры: Юноши - подъем в упор силой; вис согнув-</p>		

<p><i>вание</i></p>			<p>шись-вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. Девушки - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Осваивают и совершенствуют опорные прыжки: юноши- прыжок ноги врозь; девушки- прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.</p> <p>Осваивают и совершенствуют акробатические упражнения:</p> <p>Юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см.; комбинации из ранее разученных приемов.</p> <p>Девушки - сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>Развивают скоростные, скоростно-силовые, силовые и координационные способности.</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Изучают и отрабатывают отталкивания и скольжение без палочек.</p> <p>Изучают и совершенствуют технику перемещения и фазы движения <i>попеременно двухшажным, одновременным бесшажным, одновременно двухшажным, полуконькового, и двухшажного конькового</i> ходами, выпол-</p>	<p>Декабрь</p>	
---------------------	--	--	---	----------------	--

			<p>няют подводящие упражнения. Передвигаются изученным ходом от 2 до 4 километров. Изучают переход с одновременных ходов на попеременные. Преодолевают подъёмы и препятствия. Преодоление дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши)</p> <p>Плавание: Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.</p> <p>Совершенствуют индивидуальную технику одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз».</p>		
Раздел 4 «Спортивные игры» (24 часа)					
4.1 Баскетбол	12	Оперативный контроль (срезовой) групповой	<p>Повторяют правила техники безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Совершенствуют технику передвижений в баскетболе в сочетании с другими приемами игры: а) передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; б) сочетание рывков с финтами; в) передвижение парами в нападении и защите.</p> <p>Совершенствуют технику ловли и передачи мяча.</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча, приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.</p> <p>Совершенствуют технику бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; одной и двумя руками от головы; штрафные броски одной</p>	Январь-февраль	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah

			<p>и двумя руками.</p> <p>Совершенствуют технику защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.</p> <p>Совершенствуют технику перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствуют тактику игры: командное нападение, где строится взаимодействие двух и трех игроков; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите, где осуществляется подстраховка.</p> <p>Развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>		
4.2 Волейбол	12	Оперативный контроль (срезовой) групповой	<p>Повторяют технику безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Совершенствуют технику приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжением на груди; передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Совершенствуют технику нижней и верхней прямой подачи.</p> <p>Совершенствуют различные техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом.</p> <p>Совершенствуют технику защитных действий в таких элементах как: блокирование индивидуальное и групповое.</p> <p>Совершенствуют тактику игры: развивают умение «обманывать» и посылать мяч в уязвимое место площадки соперника; отрабатывают командные тактические действия в защите и нападение, а также индивидуальные.</p> <p>Развивают физические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, силовую и ско-</p>	Февраль-март	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah

			ростную выносливость.		
Раздел 5 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (4 часа)					
5.1 «Атлетические единоборства»	4	Оперативный контроль (срезовой) фронтальный	Изучают правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Изучают приемы самообороны: падение на бок и перекаты с одного бока на другой; кувырок вперед с перекатом по руке и плечу; перекач со спины из положения сидя; падение на спину из разных положений; падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Изучают приемы борьбы лежа: удержание на боку; переворачивание с захватом рук сбоку; переворачивание с захватом на рычаг. Изучают приемы борьбы стоя: передняя подножка; бросок через бедро; задняя подножка; удар кулаком в голову; защита от удара кулаком в голову.	Апрель	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah
Раздел 6 «Спортивная и физическая подготовка» (8 часов)					
6.1 Настольный теннис/юноши	6	Текущий контроль	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). правила игры. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая,	Апрель-май	

<p>6.2 <i>Фитнес –аэробика/девушки</i></p>			<p>нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств.</p> <p>Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики. Овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности. Формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта. Развивать умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.</p> <p>Овладевают техникой основных упражнений</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>для развития гибкости и подвижности суставов. — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p> <p>— активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО</p>		
Промежуточная аттестация	2	Итоговый контроль	Выполнение нормативных требований Комплекса ГТО.	Май	
Всего часов по программе	68				

11 класс

Раздел 1 Знания о физической культуре (4 часа)

<i>1.1 Здоровый образ жизни современного человека</i>	2	Текущий контроль	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Здоровый образ жизни современного человека»:</p> <p>— выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:</p> <p>1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни.</p> <p>3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек</p> <p>4) Личная гигиена как компонент здорового</p>	Сентябрь	https://fk12.ru/books/fizicheseskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
---	----------	------------------	---	----------	---

			<p>образа жизни.</p> <p>5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.</p> <p>6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека;</p> <p>— подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии;</p> <p>— обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.</p> <p>Мини-исследование (использование материала учебника и Интернета). Тема «Определение индивидуального расхода энергии»:</p> <p>— разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии;</p> <p>— рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат;</p> <p>— рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета; выступления по теме). Тема «Физическая культура и профессиональная деятельность человека»:</p> <p>— знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации;</p> <p>— обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физи-</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>ческой подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии;</p> <p>— рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.</p>		
1.2 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2	Текущий контроль	<p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом»:</p> <p>— знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>— обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения;</p> <p>— обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Тема «Оказание первой помощи при ушибах»:</p> <p>— знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах;</p> <p>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга;</p> <p>— в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контро-</p>	Сентябрь	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

		<p>лируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела;</p> <p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при вывихах и переломах»:</p> <p>— знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки;</p> <p>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах;</p> <p>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета):</p> <p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы кон-</p>		
--	--	---	--	--

			тролируют правильность их выполнения. <i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах»: — знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.		
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности (4 часа)					
2.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2	Текущий контроль	<i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»: — знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; — знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами; — тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками. — знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; — разучивают тексточки аутогенной трени-	Сентябрь	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah

		<p>ровки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> — проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов; — знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения; — разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают; — знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; — разучивают упражнения синхрогимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — выполняют комплекс синхрогимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает. <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и 		
--	--	--	--	--

			<p>гигиеническими требованиями. <i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и проведение банных процедур»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни; — делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и половов, гигиенических требованиях к помещению; — знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению; — анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность. 		
2.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	Текущий контроль	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; фиксированные выступления учащихся). Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям); — знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания; — знакомятся с техникой выполнения обяза- 	Сентябрь	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah

			<p>тельных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты;</p> <p>— составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания;</p> <p>— обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО;</p> <p>— демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>— определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным полугодиям;</p> <p>— знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа;</p> <p>— обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок.</p>		
Раздел 3 Физическое совершенствование (24 часа)					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Контрольные испытания Выполнение упражнений (с учетом требований учебных нормативов).	<p>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний»:</p> <p>— разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку;</p> <p>— объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздо-</p>	Октябрь	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah

		<p>ровительных мероприятий.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для снижения массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок; знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями; — разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ; — разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики целлюлита»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики; разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и 		
--	--	--	--	--

			<p>общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение;</p> <p>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</p> <p>— разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплексу упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)»:</p> <p>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</p> <p>— разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой</p>		
3.2 Легкая атлетика	8	Оперативный контроль (срезовой) фронтальный	<p>Повторяют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Совершенствуют технику спринтерского бега. Совершенствуют технику эстафетного бега, передачи эстафетной палочки.</p> <p>Совершенствуют технику длительного бега, на усложненных маршрутах.</p> <p>Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега, совершенствуют способы прыжков: «ножницы» и «прогнувшись».</p> <p>Совершенствуют технику прыжка в высоту, изучают прыжок способом «фосберифлоп».</p> <p>Совершенствуют технику метания в цель и</p>	Октябрь-ноябрь	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah

<p>3.3 Гимнастика</p>	<p>8</p>	<p>Оперативный контроль (срезовой) фронтальный</p>	<p>на дальность: метание различных снарядов на дальность с разбега, толкание ядра, метания копья.</p> <p>Повторяют правила техники безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Совершенствуют строевые упражнения: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении.</p> <p>Совершенствуют висы и упоры: Юноши - подъем в упор силой; вис согнувшись-вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. Девушки - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Осваивают и совершенствуют опорные прыжки: юноши- прыжок ноги врозь; девушки- прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.</p> <p>Совершенствуют ранее изученные акробатические упражнения:</p> <p>Юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см.; комбинации из ранее разученных приемов.</p> <p>Девушки - сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>Развивают скоростные, скоростно-силовые, силовые и координационные способности.</p>	<p>Ноябрь-декабрь</p>	
-----------------------	----------	--	--	-----------------------	--

<p>3.4 Лыжная подготовка или плавание</p>	<p>6</p>	<p>Оперативный контроль (срезовой) фронтальный</p>	<p>Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Изучают и отрабатывают отталкивания и скольжение без палочек. Совершенствуют технику перемещения и фазы движения <i>попеременно двухшажным, одновременным бесшажным, одновременно двухшажным, полуконькового, и двухшажного конькового</i> ходами, выполняют подводящие упражнения. Передвигаются изученным ходом от 2 до 4 километров. Изучают переход с одновременных ходов на попеременные. Преодолевают подъёмы и препятствия. Преодоление дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши) Плавание: Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Совершенствуют индивидуальную технику плавания брасс, кроль. Прикладные способы плавания: плавание на боку, под водой; ныряние в длину, глубину; прыжок в воду с тумбы.</p>	<p>Декабрь</p>	
<p>Раздел 4 «Спортивные игры» (20 часов)</p>					
<p>4.1 Баскетбол</p>	<p>10</p>	<p>Оперативный контроль (срезовой) групповой</p>	<p>Повторяют правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствуют технику передвижений в баскетболе в сочетании с другими приемами игры: а) передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; б) сочетание рывков с финтами; в) передвижение</p>	<p>Январь-февраль</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</p>

			<p>парами в нападении и защите.</p> <p>Совершенствуют технику ловли и передачи мяча.</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча, приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.</p> <p>Совершенствуют технику бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; одной и двумя руками от головы; штрафные броски одной и двумя руками.</p> <p>Совершенствуют технику защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.</p> <p>Совершенствуют технику перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствуют тактику игры: командное нападение, где строится взаимодействие двух и трех игроков; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите, где осуществляется подстраховка.</p> <p>Развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>		
4.2 Волейбол	10	Оперативный контроль (срезовой) комбинированный	<p>Повторяют технику безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Совершенствуют технику приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжением на груди; передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>Совершенствуют технику нижней и верхней</p>	Февраль-март	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassylyah

			<p>прямой подачи.</p> <p>Совершенствуют различные техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом.</p> <p>Совершенствуют технику защитных действий в таких элементах как: блокирование индивидуальное и групповое.</p> <p>Совершенствуют тактику игры: развивают умение «обманывать» и посылать мяч в уязвимое место площадки соперника; отрабатывают командные тактические действия в защите и нападение, а также индивидуальные.</p> <p>Развивают физические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, силовую и скоростную выносливость.</p>		
--	--	--	--	--	--

Раздел 5 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (6 часов)

5.1 «Атлетические единоборства»	6	Оперативный контроль (срезовой) фронтальный	<p>Повторяют правила техники безопасности на занятиях по единоборствам.</p> <p>Совершенствуют приемы самостраховки при падении на спину.</p> <p>Изучают приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой; переворачивание с захватом шеи; переворачивание с захватом шеи и ближней ноги.</p> <p>Изучают приемы борьбы стоя: бросок рывком через пятку; задняя подножка с захватом ноги снаружи; защита от удара ножом сверху.</p> <p>Применяют изученные приемы единоборств в учебной схватке, где действия партнеров строго регламентировано. Развивают физические способности.</p>	Март-апрель	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah
--	----------	---	---	-------------	---

Раздел 6 «Спортивная и физическая подготовка» (10 часов)

<p><i>3.7.1 Настольный теннис/юноши</i></p> <p><i>3.7.2 Фитнес –аэробика/девушки</i></p>	<p>8</p>	<p>Текущий контроль</p>	<p>Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО</p>	<p>Апрель-май</p>	
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>2</p>	<p>Итоговый контроль</p>	<p>Выполнение нормативных требований Комплекса ГТО.</p>	<p>Май</p>	
<p>Итого по программе</p>	<p>68</p>				
<p>Всего</p>	<p>136</p>				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ П/П	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ДАТА ИЗУ- ЧЕНИЯ	ЭЛЕКТРОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ОБ- РАЗОВАТЕЛЬ- НЫЕ РЕСУРСЫ
		ВСЕГО	К/РАБ	ПР./Р.		
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
1	Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Формы ее организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой.	2			04.09.23- 09.09.23	
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе, ГТО. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	2	1		11.09.23- 16.09.23	
	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
3	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека.	2			18.09.23- 23.09.23	
4	Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.	2		2	25.09.23- 30.09.23	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

						kultura-10-11- klassy-lyah
5	Атлетическая и аэробная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности как средство профилактики нарушения осанки, органов зрения.	2		2	2.10.23.- 7.10.23	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
6	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2		2	9.10.23- 14.10.23	
7	Техника длительного бега.	2	1	2	16.10.23- 21.10.23	
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2		2	23.10.23- 27.10.23	
9	Техника метания в цель и на дальность. Метание гранаты. Толкание ядра.	2		2	6.11.23г.- 11.11.23	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
10	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении.	2		2	13.11.23- 18.11.23	
11	Висы и упоры: Юноши - подъём в упор силой; вис согнувшись-вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъём разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. Девушки - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, упор присев на одной, махом соскок.	2		2	20.11.23- 25.11.23	
12	Опорные прыжки: юноши- прыжок ноги врозь; девушки- прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Акробатические упражнения: Юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90	2		2	27.11.23- 02.12.23	

	см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см.; комбинации из ранее разученных приемов. Девушки - сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов.					
13	Комбинации висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	2	2	2	4.12.23-9.12.23	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
14	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Способы передвижения на лыжах. Поочередно двухшажный ход./ Правила техники безопасности на уроках по плаванию. Держание на воде. Дыхание при плавании.	2		2	11.12.23-16.12.23	
15	Одновременно бесшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Особенности физической подготовки лыжника./Брасс на груди. Нырание в длину.	2		2	18.12.23-23.12.23	
16	Полуконьковый ход. Двухшажный коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные./ Кроль на спине.	2		2	25.12.23-29.12.23	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.	2		2	8.01.23-13.01.23	
18	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя в прыжке, бросок после двух шагов и в прыжке со средней дистанции, штрафной бросок.	2		2	15.01.23-20.01.23	

19	Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание, перехват, накрывание. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	2		2	22.01.23-27.01.23	
20	Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	2		2	29.01.23-3.02.23	
21	Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке.	2		2	5.02.23-10.02.23	
22	Судейство в баскетболе. Развитие физических способностей.	2		2	12.02.23-17.02.23	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
23	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжением на груди; передача мяча сверху двумя руками.	2		2	19.02.23-24.02.23	
24	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом.	2		2	26.02.23-02.03.23	
25	Индивидуальное и групповое блокирование.	2		2	4.03.23-9.03.23	
26	Совершенствование тактики игры. Командные, групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападение.	2		2	11.03.23-16.03.23	
27	Совершенствование приема мяча сверху, снизу, нижней подачи. Прямой нападающий удар. Судейство в волейболе.	2		2	18.03.23-23.03.23	
28	Развитие физических качеств средствами волейбола. Судейство в волейболе.	2		2	1.04.23-6.04.23	
	АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
29	Правила техники безопасности при занятиях единоборствами.	2		2	8.04.23-	

	Приемы самостраховки.				13.04.23	
30	Приемы борьбы лежа. Приемы борьбы стоя.	2		2	15.04.23- 20.04.23	
	СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
31	Настольный теннис. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Фитнес-аэробика. Правила безопасности. Упражнение на развитие правильной осанки. Ритмическая гимнастика.	2		2	22.04.23- 27.04.23	
32	Настольный теннис. Удары по мячу накатом. Удары по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Фитнес-аэробика. Базовые шаги аэробики. Классическая аэробика. Степ-аэробика.	2		2	29.04.23- 4.05.23	
33	Настольный теннис. Способы перемещения. Поддача(четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Короткая и длинная подача. Фитнес-аэробика. Фитбол-аэробика.	2		2	6.05.23- 11.05.23	
34	Промежуточная аттестация	2	2	2	13.05.23- 18.05.23	
Всего		68	6	62		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ П/П	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ДАТА ИЗУ-ЧЕНИЯ	ЭЛЕКТРОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ
		ВСЕГО	К/РАБ	ПР./Р.		
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
1	Здоровый образ жизни современного человека. Физическая	2			04.09.23-	

	культура и профессиональная деятельность человека				09.09.23	
2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	2	1		11.09.23-16.09.23	
	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
3	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2			18.09.23-23.09.23	
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	2	1	2	25.09.23-30.09.23	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Здоровьесберегающие технологии.	2		2	2.10.23.-7.10.23	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
6	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2		2	9.10.23-14.10.23	
7	Совершенствование техники длительного бега.	2	1	2	16.10.23-21.10.23	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «фосбе-рифлоп».	2		2	23.10.23-27.10.23	
9	Техника метания в цель и на дальность. Метание гранаты. Толкание ядра.	2		2	6.11.23г.-11.11.23	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
10	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений, повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну	2		2	13.11.23-18.11.23	

	по два, четыре, по восемь в движении.					
11	Совершенствование висов и упоров: Юноши - подъем в упор силой; вис согнувшись-вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. Девушки - толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, упор присев на одной, махом соскок.	2		2	20.11.23-25.11.23	
12	Совершенствование опорных прыжков: юноши- прыжок ноги врозь; девушки- прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Акробатические упражнения: Юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см.; комбинации из ранее разученных приемов. Девушки - сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов.	2		2	27.11.23-02.12.23	
13	Комбинации висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	2	2	2	4.12.23-9.12.23	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ИЛИ ПЛАВАНИЕ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
14	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Способы передвижения на лыжах. Совершенствование попеременно двушажного хода. /Правила техники безопасности на уроках по плаванию. Техника брасса, кроля на спине.	2		2	11.12.23-16.12.23	
15	Совершенствование одновременно бесшажного хода, одновременно двушажного хода. Особенности физической подготовки лыжника. / Нырание в глубину и длину. Прыжок в воду ногами вперед, с тумбы.	2		2	18.12.23-23.12.23	
16	Совершенствование полуконькового хода, двушажного конькового хода. Переход с одновременных ходов на попеременно-	2		2	25.12.23-29.12.23	

	ременные. / Кроль на груди.					
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.	2		2	8.01.23-13.01.23	
18	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя в прыжке, бросок после двух шагов и в прыжке со средней дистанции, штрафной бросок.	2		2	15.01.23-20.01.23	
19	Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание, перехват, накрывание. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	2		2	22.01.23-27.01.23	
20	Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	2		2	29.01.23-3.02.23	
21	Судейство в баскетболе. Развитие физических способностей.	2		2	5.02.23-10.02.23	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
22	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжением на груди; передача мяча сверху двумя руками.	2		2	12.02.23-17.02.23	
23	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом.	2		2	19.02.23-24.02.23	
24	Индивидуальное и групповое блокирование.	2		2	26.02.23-02.03.23	
25	Совершенствование тактики игры. Командные, групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	2		2	4.03.23-9.03.23	

26	Развитие физических качеств средствами волейбола. Судейство в волейболе.	2		2	11.03.23-16.03.23	
	АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
27	Правила техники безопасности на занятиях по единоборствам. Приемы самостраховки при падении на спину. Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой; переворачивание с захватом шеи; переворачивание с захватом шеи и ближней ноги.	2		2	18.03.23-23.03.23	
28	Приемы борьбы стоя: бросок рывком через пятку; задняя подножка с захватом ноги снаружи; защита от удара ножом сверху.	2		2	1.04.23-6.04.23	
29	Применение изученных приемов единоборств в учебной схватке.	2		2	8.04.23-13.04.23	
	СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
30	Настольный теннис. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Фитнес-аэробика. Правила безопасности. Упражнение на развитие правильной осанки. Ритмическая гимнастика.	2		2	15.04.23-20.04.23	
31	Настольный теннис. Удары по мячу накатом. Удары по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Фитнес-аэробика. Базовые шаги аэробики. Классическая аэробика. Степ-аэробика.	2		2	22.04.23-27.04.23	
32	Настольный теннис. Способы перемещения. Поддача(четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Короткая и длинная поддача. Фитнес-аэробика. Фитбол-аэробика.	2		2	29.04.23-4.05.23	
33	Настольный теннис. Поддача накатом, удары слева/справа,	2		2	6.05.23-	

	контрнакат. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу. Игра в защите Фитнес-аэробика. Аэробика силовой направленности.				11.05.23	
34	Промежуточная аттестация	2	2	2	13.05.23- 18.05.23	
Всего		68	7	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях В.И. «Физическая культура, 10-11 кл.». М.: Просвещение, 2020

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1 Учебное пособие «Готовимся к выполнению нормативов ГТО». 1-11 классы. Автор: Г.И. Погодаев, издательство: Дрофа, 2018г.
2. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2017.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018.
4. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2017.
5. . Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2018.
6. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
7. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору. Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет-ресурсы:

- <http://ГТО.ru>
1. <http://interneturok.ru/>
 2. [zoom платформа для обучения](#)
 3. <http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
 4. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.

Технические средства обучения

Музыкальный центр
Компьютер, мультимедийная установка
Аудиозаписи и видеозаписи

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое
Бревно напольное (3 м)
Козел гимнастический
Канат для лазанья
Переключатель гимнастический (пристеночный)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2-4 м)
Комплект навесного оборудования (переключатель, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, футбольные, волейбольные.
Палка гимнастическая
Скакунка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч детский
Рулетка измерительная
Лыжи (с креплениями и палками)
Щит баскетбольный
Сетка волейбольная
Аптечка.