**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-11 классов среднего общего образования

на 2023-2025 учебный год

(ID 113291357)

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного среднего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:  
1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».  
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732.  
3. Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная Приказом Минпросвещения России 18.05.2023 № 371  
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.  
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.01.2021№2.  
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115.  
7. Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;  
8. Устава МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА № 20 ГОРОДА ДОНЕЦКА».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

При создании рабочей программы 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.

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 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 рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В 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 трем основным направлениям.

1. **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.

1. **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.

1. **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 культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе 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, придание ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

**Инвариантные модули** включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, физической подготовки и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

**Вариативные модули** объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается в образовательной организации, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

* 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 волонтёрской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

* 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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

* 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.

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
* способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
* убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
* готовность к самовыражению в разных видах искусства;
* стремление проявлять качества творческой личности.

**В части физического воспитания должны отражать:**

* 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.

**В части трудового воспитания должны отражать:**

* 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.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

* 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.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

* 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**

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

* 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;

2) базовые исследовательские действия:

* 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;

3) работа 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:

1) 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;
* развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) 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:

1) 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;

2) 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;

3) 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.

**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:***

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

***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);
* демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**11 КЛАСС**

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

* характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
* положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
* выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

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

* планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
* организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
* проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:***

* выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
* выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
* демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
* демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «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.***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»***

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

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

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

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность***

***Модуль «Спортивная и физическая подготовка»***

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса 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. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

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

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований

комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.

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

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

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»***

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

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

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

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность***

***Модуль «Атлетические единоборства»***

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

***Модуль «Спортивная и физическая подготовка»***

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

**Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»**

***Общая физическая подготовка.*** Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке

и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения

с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

***Развитие скоростных способностей****.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным

темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью

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

движений.

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

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

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

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

***Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»***

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

***Модуль «Лёгкая атлетика»***

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

***Развитие силовых способностей.*** Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание

с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с

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

***Развитие скоростных способностей*.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на

короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

***Модуль «Спортивные игры»***

***Баскетбол.*** ***Развитие скоростных способностей.*** Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и

без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением

многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места

и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные

игры, эстафеты.

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

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

руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

***Развитие координации движений.*** Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной

рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

***Футбол***

***Развитие скоростных способностей*.** Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку,

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

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

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

**Сетка часов**

**учебно-тематического плана по физической культуре**

**для учащихся 10-х классов на 2023-2024 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид программного материала 2+1*** | ***Часы*** | ***I четверть №№уроков***  ***1–16*** | ***II четверть №№уроков***  ***17-32*** | ***IIІ четверть №№уроков 33–52*** | ***IV четверть №№ уроков 53-68*** | |
| **1** | **Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности** | **(5+3)**  **8** | **2** | **2** | **2** | | **2** |
| **2** | **Гимнастика** | **8** |  | **8** |  | |  |
| **3** | **Лёгкая атлетика** | **12** | **6** |  |  | | **6** |
|  | **Спортивные игры** | **27** |  |  |  | |  |
| **4** | **Баскетбол** | **10** | **8** | **6** | **10** | |  |
| **5** | **Волейбол** | **12** |  | **6** | **6** | |  |
| **6** | **Футбол** | **5** | **5** |  |  | |  |
| **7** | **Спортивная физическая подготовка** | **7** | **3** |  | **2** | | **2** |
| **8** | **Спорт** | **6** |  |  |  | | **6** |
|  | **Урочная деятельность** | **68** | **16** | **16** | **20** | | **16** |
|  | **Часть формируемая участниками образовательных отношений** | **34** | **8** | **8** | **10** | | **8** |
|  | **Всего** | **102** | **24** | **24** | **30** | | **24** |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | прак.  работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1 | Инструктаж по правилам безопасности на уроках, противопожарная безопасность. 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. | 1 | 0 | 0 | 09.23 | характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 1.2 | Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). | 1 | 0 | 0 |  | Характеризовать систему организации физической культуры в современном обществе | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 1.3 | 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. | 1 | 0 | 0 |  | ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.  Характеризовать структуру организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 1.4 | 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». | 1 | 0 | 0 |  | ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 1.5 | 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. | 1 | 0 | 0 |  | характеризовать физическую культуру как средство укрепления культуры, её направления и формы, роль и значение здоровья в жизни человека современного общества; |  | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | 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. | 1 | 0 | 0 | 09.23 | проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 2.2 | Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур | 1 | 0 | 0 |  | Характеризовать кондиционную тренировку как систему организации комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой. Знать особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.  контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 2.3 | 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. | 1 | 0 | 0 |  | планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».*  Инструктаж по правилам безопасности во время занятий гимнастикой. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). | 2 | 0 | 2 |  | выполнять упражнения для развития подвижности суставов, выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».*  Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. | 2 | 0 | 2 |  | выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании занятий. составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».*  Висы и упоры на невысокой и низкой перекладине. Подтягивание, отжимание К.Н. | 2 | 0 | 2 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на перекладине; наблюдают и анализируют образец техники; описывают технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 3.4 | *Модуль «Гимнастика».*  Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий. Челночный бег К.Н. | 2 | 0 | 2 |  | Совершенствуют ранее изученную технику выполнения упражнений, закрепляют умения и навыки во время прохождения полосы препятствий. Анализируют ошибки и , предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 8 |  | | | | |  |
| Раздел 4.СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | | | | | |
| 4.1 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Инструктаж по правилам безопасности во время занятий легкой атлетикой. Беговые упражнения. Развитие выносливости. Тест на выносливость. | 5 | 0 | 5 | 09.23  09.23  09.23  05.24  05.24 | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Развитие скоростно-силовых способностей.  Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.  Прыжок в длину с места. | 3 | 0 | 3 | 09.23  05.24  05.24 | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.3 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Развитие координации движений. Метание в цели. Тест на координацию движения. | 4 | 0 | 4 | 09.23  09.23  05.24  05.24 | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.4 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Инструктаж по правилам безопасности во время занятий баскетболом. Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе. Ведение, передачи на месте и в движении. | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.5 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.  Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Броски по кольцу после двойного шага. | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; анализируют выполнение технических действий с мячом, выделяют трудные элементы, контролируют выполнение упражнения, определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.6 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Технические действия в нападении и защите. Игровые действия в баскетболе. Челночный бег. | 4 | 0 | 4 |  | анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; |  | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.7 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Инструктаж по правилам безопасности во время занятий волейболом. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста Технические действия волейболиста. Передачи, на месте и в движении. Подачи верхняя прямая, нижняя прямая. Тест для мышц пресса. | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.8 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Игровые действия в волейболе. Подачи, передачи с нападающим ударом. Блокирование мяча одиночное и двойной блок. Прыжок в длину с места. | 4 | 0 | 4 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.9 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Игровые действия в волейболе. Технические приемы игры. Тактические приемы игры. «Углом вперед» и «углом назад». | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.10 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучение и совершенствование технических, тактических приемов и действий футболиста. | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.11 | *Модуль «Спортивная и физическая подготовка»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные физические упражнения; анализируют выполнение техники упражнения, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.12 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 4 | 0 | 4 |  | совершенствуют ранее разученные физические упражнения; анализируют выполнение техники упражнения, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 62 |  | | | | | |
| Раздел 5. СПОРТ | | | | | | | | |
| 5.1 | Физическая подготовка:  освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 0 | 6 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 68 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | План  изучения | Факт изучения | Виды, формы контроля |
| всего | практические работы |  | |
|  | 1 четверть |  |  |  | |  |  |
| 1 | Инструктаж по правилам безопасности на уроках, противопожарная безопасность. Знания о ФК. 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. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности. 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 | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по правилам безопасности во время занятий легкой атлетикой. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Техника дыхания во время бега. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Беговые упражнения. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы. Техника дыхания во время бега. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет на выносливость. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Беговые и метательные упражнения. Метание в вертикальную и горизонтальную цели. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые и метательные упражнения. Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Передачи в движении, удары по воротам с места и в движении. Тактические действия в двухсторонней игре. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Передачи в движении, удары по воротам с места и в движении. Тактические действия в двухсторонней игре. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Выполнение упражнений. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Выполнение упражнений. Атлетической аэробной направленности. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
|  | 2 четверть |  |  |  | |  |  |
| 17 | Знания о ФК. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 18 | Способы самостоятельной деятельности. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Тест на гибкость К.Н. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой и низкой перекладине. Подтягивание, отжимание К.Н. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика».  Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Гимнастика».  Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий. Челночный бег К.Н. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол.  Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передачах мяча. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
|  | 3 четверть |  |  |  | |  |  |
| 33 | Модуль «Спортивные игры. Инструктаж по правилам безопасности на уроках, противопожарная безопасность.  Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, ведение, передачи. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Спортивные игры.  Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, ведение, передачи. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на обе ноги в баскетболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на обе ноги в баскетболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 43 | Знания о ФК. 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. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 44 | Способы самостоятельной деятельности. 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. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол.  Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов, подача мяча. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов, подача мяча. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов, передачи мяча. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических приёмов. Нападающий удар, блокирование. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических приёмов, нападающий удар, блокирование. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Челночный бег, подтягивание/отжимание. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Упражнение для мышц живота, прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
|  | 4 четверть |  |  |  | |  |  |
| 53 | Знания о ФК. 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». | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 54 | Знания о ФК. 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. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Зачет: 2000 м . –девушки, 3000 м. – юноши. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции: 30м., 60м. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции 100., | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»  Силовые упражнения с гантелями, штангой, собственным весом, в парах. Руки, туловище. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Силовые упражнения с гантелями, штангой, собственным весом, в парах. Ноги, пресс. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания челночного бега. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания прыжка в длину. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания в подтягивании. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания гибкости. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания в спринтерском беге. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания в беге на выносливость. | 1 | 1 |  | |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 68 |  | | | |

**Сетка часов**

**учебно-тематического плана по физической культуре**

**для учащихся 11-х классов на 2024-2025 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид программного материала 2+1*** | ***Часы*** | ***I***  ***четверть №№уроков***  ***1–16*** | ***II четверть №№уроков***  ***17-32*** | ***IIІ четверть №№уроков 33–52*** | ***IV***  ***четверть №№ уроков***  ***53-68*** | |
| **1** | **Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности** | **(3+4)**  **7** | **2** | **2** | **2** | | **1** |
| **2** | **Гимнастика** | **5** |  | **5** |  | |  |
| **3** | **Лёгкая атлетика** | **12** | **6** |  |  | | **6** |
|  | **Спортивные игры** | **28** |  |  |  | |  |
| **4** | **Баскетбол** | **8** |  |  | **8** | |  |
| **5** | **Волейбол** | **12** |  | **6** | **6** | |  |
| **6** | **Футбол** | **8** | **8** |  |  | |  |
| **7** | **Спортивная физическая подготовка** | **7** |  |  | **4** | | **3** |
| **8** | **Атлетические единоборства** | **3** |  | **3** |  | |  |
| **9** | **Спорт** | **6** |  |  |  | | **6** |
|  | **Урочная деятельность** | **68** | **16** | **16** | **20** | | **16** |
|  | **Часть формируемая участниками образовательных отношений** | **34** | **8** | **8** | **10** | | **8** |
|  | **Всего** | **102** | **24** | **24** | **30** | | **24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | прак.  работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1 | Правила по технике безопасности в спортзале и на спортивной площадке. Правила противопожарной безопасности. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда. 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. | 1 | 0 | 1 |  | характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 1.2 | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. | 1 | 0 | 1 |  | положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 1.3 | Профилактика травматизма и оказание перовой 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. | 1 | 0 | 1 |  | выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, равила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»). | 1 | 0 | 1 |  | планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 2.2 | Массаж, как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека  Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. | 1 | 0 | 1 |  | организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 2.3 | 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. | 1 | 0 | 1 |  | 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. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 2.4 | Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. | 1 | 0 | 1 |  | проводить самостоятельные занятия, уметь планировать направленность и тренировочные циклы, уметь контролировать нагрузку по пульсометрии и общему состоянию. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».*  Правила по правилам безопасности на уроках гимнастики.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 1 | 0 | 1 |  | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».*  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. | 1 | 0 | 1 |  | выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;  составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».*  Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 3.4 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | |  |
| Раздел 4.СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | | | | | |
| 4.1 | *Модуль «Лёгкая атлетика»*  Правила по правилам безопасности на уроках по легкой атлетике.  Беговые упражнения. Развитие быстроты. Развитие выносливости. | 5 | 0 | 5 | 09.23  09.23  09.23  05.24  05.24 | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Развитие скоростно-силовых способностей.  Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. | 3 | 0 | 3 | 09.23  05.24  05.24 | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.3 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Развитие координации движений. Метание гранаты с места и 5-7 шагов. | 4 | 0 | 4 | 09.23  09.23  05.24  05.24 | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.4 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Правила по правилам безопасности на уроках баскетбола.  Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста. | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.5 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе. | 4 | 0 | 4 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.6 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Технические действия волейболиста. Игровые действия в волейболе. Технические действия волейболиста. Передачи, на месте и в движении. Подачи верхняя прямая, нижняя прямая. Тест для мышц пресса. | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на обе; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; |  | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.7 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Игровые действия в волейболе. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста. Подачи, передачи с нападающим ударом. Блокирование мяча одиночное и двойной блок. Прыжок в длину с места. | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.8 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста. | 8 | 0 | 8 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.9 | *Модуль «Атлетические единоборства».* Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила соревнований; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.10 | *Модуль «Спортивная и физическая подготовка»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные физические упражнения; анализируют выполнение техники упражнения, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| 4.10 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 4 | 0 | 4 |  |  | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | |
| Раздел 5. СПОРТ | | | | | | | | |
| 5.1 | Физическая подготовка:  освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 0 | 6 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/11/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Дата изучения | | Виды, формы контроля |
| всего | практические работы | план | факт |
|  | 1 четверть |  |  |  |  |  |
| 1 | Правила по технике безопасности в спортзале и на спортивной площадке. Правила противопожарной безопасности. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда. 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. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 2 | 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»). | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Овладение техникой длительного бега. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Беговые и метательные упражнения. Метание в вертикальную и горизонтальную цели. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые и метательные упражнения. Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Финты, удары по воротам. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Тактические действия в нападении, техника игры вратаря. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Тактические действия в нападении и защите техника игры вратаря. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Разновидности тактических действий, жонглирование мячом, финты, пасы, разводки. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведение в футболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведение в футболе | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведение в футболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
|  | 2 четверть |  |  |  |  |  |
| 17 | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 18 | 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. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Правила по правилам безопасности на уроках гимнастики.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика».  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. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой и высокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.  Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Атлетические единоборства». Правила техники безопасности на уроках. Виды единоборств. Приемы самостраховки. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Атлетические единоборства». Основные приемы в единоборствах. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Атлетические единоборства». Защита от ударов. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
|  | 3 четверть |  |  |  |  |  |
| 33 | Профилактика травматизма и оказание перовой 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. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 34 | 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. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на обе в баскетболе. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении, передачи в тройках в движении. Броски по кольцу в движении. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в передачах, финтах. Броски со средней дистанции. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста в защите. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча, финты, передачи. Броски со средней дистанции. Зачет. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста в защите и нападении. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.  Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Подачи в заданные зоны. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам. Блокирование. Одиночное, двойное. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам. Нападающий удар. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических приемов. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»  Освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег. Подтягивание. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»  освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упр-я на гибкость, Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»  освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения для мышц живота и спины. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»  освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Многоскоки, Ускорение. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
|  | 4 четверть. |  |  |  |  |  |
| 53 | Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»  Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег. Подтягивание. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»  освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упр-я на гибкость, Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка»  освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения для мышц живота и спины. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Правила техники безопасности на уроках. Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: 2000 м . –девушки, 3000 м. – юноши. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания челночного бега. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания прыжка в длину. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания подтягивания. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания гибкости. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания в спринтерском беге. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спорт». Техника выполнения и прирост показания в беге на выносливость. | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 68 |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

-Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
-Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
-Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9/11/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые 1 комплект

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)