

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ «Управление образования г.Енисейска»

МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной» г.Енисейска

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения учителей СОО
Протокол №1 от «31»
августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе
Стародубцева И.В.
31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ №3
имени А.Н.Першиной»
_____ С.В.Тараторкина
Приказ №03-10- от 31.08.2022

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения учителей СОО
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе
Стародубцева И.В.
31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ №3
имени А.Н.Першиной»
_____ С.В.Тараторкина
Приказ №03-10-150 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-11 классов

среднего общего образования

Шайдурова О.О.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования 10-11 класс составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10 - 11 классов составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (Ред. От 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.и доп. вступ. в силу с 01.01.2022);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с учетом изменений: приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1645; приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года N 1578; приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613; приказом Минпросвещения России от 24 сентября 2020 года N 519; приказом Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года N 712;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- Учебник Физическая культура 10-11 классы. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / под ред. М. Я. Виленского.- 4-е изд. – Просвещение

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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. 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, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа 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.

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 по трём 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.

2.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.

3.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 является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится

возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр. 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 модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 10-11 классах, составляет 204 часов (3 часа в неделю в каждом классе). На вариативные модули отводится 64 часа из общего объёма (1 час в неделю в каждом классе). Вариативные модули, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

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

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

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

осознание ценности научной деятельности;

готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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.

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;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

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

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

давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел *«Знания о физической культуре»:*

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

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

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

Раздел *«Организация самостоятельных занятий»:*

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

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

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

Раздел *«Физическое совершенствование»:*

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

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

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

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

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

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

Раздел *«Знания о физической культуре»:*

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел *«Организация самостоятельных занятий»:*

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел *«Физическое совершенствование»:*

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

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

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.

Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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».

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.

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.

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 первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса 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».

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

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

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и 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 сборианием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

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

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости.

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

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

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10 класс

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания |
|-----------|--|------------------|---|
| 1 | Основы знаний о физкультурной деятельности | 4 | <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника; - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); - строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; - управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; - организовывать экскурсии, походы и т.п; |
| 2 | Волейбол | 18 | <ul style="list-style-type: none"> - инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой социально значимой информации на уроке; - привлекать внимание к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; - включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | <ul style="list-style-type: none"> - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - анализировать реальное состояние дел в учебном классе/групп; - использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; |

| | | | |
|---|----------------------|----|---|
| 4 | Легкая атлетика | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - организовать работу обучающихся по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнений; - создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; - организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 5 | Кроссовая подготовка | 6 | <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающихся; - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; |
| 6 | Лыжная подготовка | 16 | <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника; - инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой социально значимой информации на уроке; - привлекать внимание к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; - включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; |

| | | | |
|-------------------------------|-----------|------------|--|
| 7 | Баскетбол | 16 | <p>- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- анализировать реальное состояние дел в учебном классе/групп;</p> <p>- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> |
| Общее количество часов | | 102 | |

11 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем учебного предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | Деятельность учителя с учетом программы воспитания |
|---|---|--------------|--|--|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 6 | <p>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 укрепления здоровья.</p> | <p>Участвуют в круглом столе. Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</p> <p>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека.</p> <p>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма.</p> <p>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. Анализируют источники</p> | <p>- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника;</p> <p>- инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой социально значимой информации на уроке;</p> <p>- привлекать внимание к ценностному аспекту изучаемых</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>Оптимизация работоспособности в режим трудовой деятельности.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Понятие «профессионально - ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.</p> <p>Роль и значение занятий</p> | <p>литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализируют обобщают литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.).</p> <p>Обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам.</p> <p>Участвуют в коллективной дискуссии.</p> <p>Выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья. 2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни. 3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. 4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. | <p>на уроке явлений, понятий, приемов;</p> <p>- включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> |
|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах</p> | <p>5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.</p> <p>6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека.</p> <p>Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии.</p> <p>Обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.</p> <p>Проводят мини-исследование.</p> <p>Разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии.</p> <p>Рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат.</p> <p>Рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности.</p> <p>Знакомятся с понятием «прикладно-</p> | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации. Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии. Рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. Участвуют в коллективной дискуссии. Распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии:</p> <p>1) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды.</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| | | | | <p>2) Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека.</p> <p>3) Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам. Делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения</p> | |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | 4 | <p>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,</p> | <p>Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом. Обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения. Обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с видами</p> | <p>- привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;</p> <p>- организовать работу обучающихся по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнения;</p> <p>- создавать в учебных группах (классе) разновозрастные</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|------------------------------------|--|--|
| | | | <p>солнечном и тепловом ударах</p> | <p>ушибов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах.</p> <p>Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга.</p> <p>В каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами.</p> <p>Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела.</p> <p>Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p>Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки.</p> <p>Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи</p> | <p>детско-взрослые общности обучающихся;</p> <p>- организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> |
|--|--|--|------------------------------------|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>при вывихах и переломах.</p> <p>Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти.</p> <p>Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов.</p> <p>Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечными тепловыми ударами.</p> <p>Распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|---|
| | | | | показывает учащимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения | |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 6 | 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. | Знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами. Знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами. Тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками. Знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную профилактическую направленность, правила организации и проведения. Разучивают тексточки | поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающихся; - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения</p> | <p>аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности. Проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов.</p> <p>Знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения.</p> <p>Разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают.</p> <p>Знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения.</p> <p>Разучивают упражнения</p> | <p>дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>синхрогимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Выполняют комплекс синхрогимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает.</p> <p>Знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями.</p> <p>Знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни.</p> <p>Делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки полов, гигиенических требованиях к помещению.</p> <p>Знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению.</p> <p>Анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 | <p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки</p> | <p>Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям). Знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания. Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания. Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями</p> | <p>-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. Создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся;</p> |
|-----|--|---|---|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>комплекса ГТО. Демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям. Знакомятся с основными мышечными группами и приемами их массажа. Обучаются приемам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают способы устранения ошибок. Проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приемы на уроках физической культуры. Подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | | | | занятий в годичном цикле. Проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок. Демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности | |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | 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 | Разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку. Объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок. Знакомятся с методикой | - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - анализировать реальное состояние дел в учебном классе/группе; - использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>занятий кондиционной тренировкой</p> | <p>расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями. Разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ. Разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. Знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики. Разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение. Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья. Разучивают комплексы</p> | <p>добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - ницировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|---|----------------------------------|----|---|---|--|
| | | | | <p>упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>Знакомятся с историей стретчинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение.</p> <p>Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья.</p> <p>Разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой</p> | |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 | <p>Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p> | <p>Знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности.</p> <p>Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают</p> | <p>-формирование умения работать с различными видами информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять и оценивать ее результаты</p> |

| | | | | | |
|------------------|--|----|--|--|---|
| | | | | участие в спортивных соревнованиях | |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 | Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях | |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 12 | Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях | -привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| Итого по разделу | | 32 | | | |

| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | | | | | |
|---|------------------------------------|----|--|--|---|
| 3.1 | Модуль «Атлетические единоборства» | 12 | <p>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)</p> | <p>Знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств. Рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудность в их выполнении. Знакомятся с основными этапами обучения техники самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки. Разучивают общеподводящие упражнения для освоения техники основных приёмов самостраховки. Разучивают и тренируются в технике падения вперёд, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в технике падения на бок, контролируют её выполнение друг</p> | <p>Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении.</p> <p>Разучивают и тренируются в парах техники захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают и тренируются в парах техники захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают и тренируются в парах техники захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса спереди, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в парах техники захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса на спине одежды, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>предлагают способы их устранения.</p> <p>Знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки.</p> <p>Наблюдают за выполнением броска рывком за пятку, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения.</p> <p>Подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают в парах технику броска по фазам, анализируют их выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают в парах и закрепляют технику целостного выполнения броска рывком за пятку. Совершенствуют технику выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнёра.</p> <p>Наблюдают за выполнением броска задней подножки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их</p> | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>выполнения.</p> <p>Подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают в парах технику задней подножки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают и закрепляют в парах технику целостного выполнения задней подножки.</p> <p>Совершенствуют технику выполнения задней подножки с последующим удержанием партнёра.</p> <p>Наблюдают за выполнением задней подсечки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения.</p> <p>Подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения.</p> <p>Разучивают в парах технику задней подсечки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|----|--|--|--|
| | | | <p>устранения. Разучивают и закрепляют в парах технику выполнения задней подсечки в целом. Совершенствуют технику выполнения задней подсечки с последующим удержанием партнёра. Знакомятся с образцом защитных действий от удара кулаком в голову, наблюдают за их выполнением, выделяют основные фазы и трудные элементы. Разучивают в парах технику защитных действий по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают в парах и закрепляют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову. Совершенствуют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову с последующим удержанием партнёра</p> | |
| Итого по разделу | 12 | | | |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|-----|--|--|---|
| 4.1 | Спортивная подготовка | 16 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях | Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта | Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 18 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка). Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; |
| Итого по разделу | | 34 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | |

Календарно-тематическое планирование 10 класса

| № урока | Тема урока | Количество часов | | Основные виды учебной деятельности (с УУД) | Дата проведения | |
|---|---|------------------|----------------|---|-----------------|--|
| | | Уроч.ф | Неуроч.ф | | | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1 час) | | | | | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1 час | | Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | | |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | |
| Спринтерский бег (5 часов) | | | | | | |
| 2 | Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 1 час | Подвижные игры | <p>- Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>- Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.</p> <p>- Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>- Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>- Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p> | | |
| 3 | Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | 1 час | | | | |
| 4 | Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | | |
| 5 | Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | 1 час | | | | |
| 6 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | 1 час | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|-------|-----------|---|--|
| | | | | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| Прыжок в длину с разбега (3 часа) | | | | | |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | 1 час | Эстафеты | - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 8 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | 1 час | | - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| Метание | | | | | |
| 10 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | 1 час | | - Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 11 | Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | - Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 12 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | Экскурсия | - Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |

Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)

| | | | | | |
|----|---|-------|--|---|--|
| 13 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 час | | - Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | |
| 14 | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 час | | - Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | |
| 15 | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 час | | - Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | |
| 16 | Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки на результат. Развитие выносливости | 1 час | | - Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | |

Баскетбол (7 часов)

| | | | | | |
|----|--|-------|----------------|--|--|
| 17 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 1 час | Веселые старты | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 18 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 1 час | | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 19 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств | 1 час | | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 20 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие | 1 час | | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико- | |

| | | | | | |
|---|---|-------|----------|--|--|
| | скоростных качеств | | | технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 21 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств | 1 час | | | |
| 22 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол | 1 час | Тренинги | | |
| 23 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол | 1 час | | | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1 час) | | | | | |
| 24 | Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек | 1 час | | - Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. | |
| Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) | | | | | |
| 25 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей. ТБ на уроках гимнастике | 1 час | | - Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. - Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | |
| 26 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей | 1 час | | - Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. - Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем | |

| | | | | | |
|----|--|-------|--------------------------|--|----------|
| 27 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей | 1 час | Творческий проект | по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. - Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 28 | Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| 29 | Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| 30 | Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| 31 | Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| 32 | Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | Исследовательский проект | | |
| 33 | Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| 34 | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы | 1 час | | | |
| 35 | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы | 1 час | | | 28.11.22 |
| 36 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы | 1 час | | | 29.11.22 |
| 37 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. | 1 час | Игры по станциям | - Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают | 02.12.22 |

| | | | | | |
|----|---|-------|-------|---|----------|
| | Развитие силы | | | правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 38 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы | 1 час | | | 05.12.22 |
| 39 | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы | 1 час | | - Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | 06.12.22 |
| 40 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы | 1 час | | | 09.12.22 |
| 41 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы | 1 час | | - Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | 12.12.22 |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы | 1 час | Слеты | - Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. - Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. - Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. - Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с | 13.12.22 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ.</p> <p>- Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ.</p> <p>- Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ.</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)

| | | | | | |
|----|---|-------|--|---|--|
| 43 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 час | | - Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 44 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | - Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 45 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра | 1 час | | - Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 46 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой | 1 час | | - Выполнять в игре или игровой ситуации тактико- | |

| | | | | | |
|----|---|-------|----------------|---|--|
| | нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | технические действия. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 47 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | Походы | - Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 48 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | - Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 49 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | 1 час | | - Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 50 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | - Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ. нагрузок. Самостоятельная работа; работа с учителем по средством мессенджера ВК / просмотр обучающего видео РЭШ, выполнение заданий в рабочей тетради и на платформе РЭШ. | |
| 51 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 52 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | Подвижные игры | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 53 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------|----------|---|--|
| 54 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 55 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 56 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 57 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | Эстафеты | | |
| 58 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | | | |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов) | | | | | |
| 58 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при Обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км | 1 час | | - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. | |

| | | | | | |
|----|---|-------|----------------|---|--|
| | | | | Соблюдают правила безопасности. | |
| 60 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км | 1 час | | - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. | |
| 61 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождения дистанции 3км | 1 час | | -Соблюдают правила безопасности. | |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км | 1 час | Экскурсия | - Уметь проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. | |
| 63 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Прохождения дистанции 4 км | 1 час | | -Уметь проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. | |
| 64 | Одновременный двухшажный ход. Прохождения дистанции 4 км | 1 час | | -Соблюдают правила безопасности. | |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км | 1 час | | - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности. | |
| 66 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км | 1 час | | - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности. | |
| 67 | Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км | 1 час | Веселые старты | - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. | |
| 68 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа | 1 час | | Соблюдают правила безопасности. | |
| 69 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Прохождение дистанции до 5 км | 1 час | | - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности. | |
| 70 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и средне покатых склонов. Подъемы средней протяженности | 1 час | | - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности. | |

| | | | | | |
|----|--|-------|----------|--|--|
| 71 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км | 1 час | | - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. | |
| 72 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Прохождение дистанции 5 км | 1 час | Тренинги | - Соблюдают правила безопасности. - Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. | |
| 73 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и средне покатых склонов. Подъемы средней протяженности | 1 час | | Соблюдают правила безопасности. | |
| 74 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и средне покатых склонов. Подъемы средней протяженности | 1 час | | | |

ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)

| | | | | | |
|----|---|-------|---|--|--|
| 75 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 час | . | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности | |
| 76 | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая | 1 час | . | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | |

| | | | | | |
|---|---|-------|--------------------------|---|--|
| | подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом) | | | | |
| 77 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите | 1 час | Творческий проект | | |
| 78 | Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол | | | | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1 час) | | | | | |
| 79 | Индивидуальная подготовка корректирующей направленности | 1 час | | - Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. | |
| Баскетбол (9 часов) | | | | | |
| 80 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 час | | - Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | |
| 81 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра | 1 час | | | |
| 82 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств | 1 час | Исследовательский проект | | |
| 83 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное | 1 час | | | |

| | | | | | |
|----|--|-------|------------------|--|--|
| | нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств | | | | |
| 84 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств | 1 час | | | |
| 85 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств | 1 час | | | |
| 86 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств | 1 час | | | |
| 87 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств | 1 час | | | |
| 88 | Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт. | 1 час | Игры по станциям | | |

Легкая атлетика (14 часов)

Спринтерский бег (5 часов)

| | | | | | |
|----|--|-------|---|---|--|
| 89 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств | 1 час | . | - Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 90 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые | 1 час | . | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|-------|--------|---|--|
| | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | | | |
| 91 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| 92 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| 93 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| Прыжок в длину с разбега (3 часа) | | | | | |
| 94 | Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега | 1 час | Походы | - Знать организационно - методические требования, применяемые на данных тестированиях. - Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 95 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| 96 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| Метание мяча и гранаты (2 часа) | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|-------|-------|---|--|
| 97 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | 1 час | | - Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 98 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 час | | | |
| Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа) | | | | | |
| 99 | Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. | 1 час | | - Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | |
| 100 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. | 1 час | Слеты | | |
| 101 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. | 1 час | | | |
| 102 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. | 1 час | | | |

Календарно-тематическое планирование 11 класса

| № урок а | Тема урока | Количество часов | | Основные виды учебной деятельности (с УУД) | Дата прове- дения |
|----------------|--|------------------|----------------|---|-------------------------|
| | | Уроч.ф | Неуроч.ф | | |
| 1 | Адаптация организма и здоровье человека | 1 час | | <p>- Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности;</p> <p>- Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности;</p> <p>- Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 час | | | |
| 3 | Определение индивидуального расхода энергии | 1 час | Подвижные игры | | |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 час | | | |
| 5 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 час | | | |
| 6 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 час | | | |
| 7 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 час | Соревнования | | |

| | | | | |
|----|---|-------|-----------|---|
| 8 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах | 1 час | | - Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности; |
| 9 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах | 1 час | | |
| 10 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели | 1 час | | |
| 11 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни | 1 час | | - Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады |
| 12 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 час | Экскурсия | |
| 13 | Синхрोगимнастика «Ключ» | 1 час | | - Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности; |
| 14 | Массаж как форма оздоровительной физической культуры | 1 час | | |
| 15 | Банные процедуры | 1 час | | |
| 16 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 час | | |
| 17 | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО | 1 час | | |
| 18 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 час | | |
| 19 | Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита | 1 час | | |
| 20 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) | 1 час | | |
| 21 | Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой | 1 час | | |
| 22 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 час | | |

| | | | | |
|----|--|-------|----------------|---|
| 23 | Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг» | 1 час | | <p>соблюдают правила безопасности;</p> <p>- Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> |
| 24 | Техническая подготовка в футболе | 1 час | | |
| 25 | Тактическая подготовка в футболе | 1 час | | |
| 26 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 час | Игра | |
| 27 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 час | | |
| 28 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 час | Веселые старты | |
| 29 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 час | | |
| 30 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами | 1 час | | |
| 31 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 час | | |
| 32 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 час | | |
| 33 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 1 час | Тренинги | <p>- Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> |
| 34 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 час | | |
| 35 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 час | | |
| 36 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 час | | |

| | | | | | |
|----|---|-------|-------------------|--|--|
| | | | | <p>- Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;</p> <p>- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности\</p> | |
| 37 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 час | | <p>- Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции;</p> <p>- Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах;</p> | |
| 38 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 час | | | |
| 39 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении | 1 час | | | |
| 40 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 час | Творческий проект | | |
| 41 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 час | | | |
| 42 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 час | | | |
| 43 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 час | | | |
| 44 | Техническая подготовка в волейболе | 1 час | | | |
| 45 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 час | Исследовательский | | |

| | | | | | |
|----|--|-------|------------------|--|--|
| | | | проект | | |
| 46 | Общефизическая подготовка в волейболе | 1 час | | | |
| 47 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 час | | | |
| 48 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 час | | | |
| 49 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 час | | | |
| 50 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 час | Игры по станциям | | |
| 51 | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 час | | | |
| 52 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 час | | | |
| 53 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности | 1 час | | | |
| 54 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 час | | | |
| 55 | Тренировочные игры по волейболу | 1 час | Слеты | | |
| 56 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 1 час | | | |
| 57 | Техника самообороны в атлетических единоборствах | 1 час | | | |
| 58 | Техника стоек в атлетических единоборствах | 1 час | | | |
| 59 | Техника захватов в атлетических единоборствах | 1 час | | | |
| 60 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах | | | | |
| 61 | Техника задней подножки в атлетических единоборствах | 1 час | | | |
| 62 | Техника удержаний в атлетических единоборствах | 1 час | | | |
| 63 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием | 1 час | | - Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их | |

| | | | | |
|----|---|-------|----------------|---|
| 64 | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову | 1 час | | <p>выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха;</p> <p>- Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> |
| 65 | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств | 1 час | | |
| 66 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 1 час | | |
| 67 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств | 1 час | Походы | |
| 68 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | | |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | | |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | | |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | | |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | Подвижные игры | |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | | |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | | - Чётко выполняют строевые упражнения; |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | | - Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений; |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | | - Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами; |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 час | Эстафеты | - Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют |
| 78 | Участие в соревнованиях | 1 час | | |

| | | | | |
|----|---|-------|----------------|---|
| 79 | Участие в соревнованиях | 1 час | | комплекс из числа изученных упражнений; - Описывают технику данных упражнений; - Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений; - Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей; - Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости; |
| 80 | Участие в соревнованиях | 1 час | | |
| 81 | Участие в соревнованиях | 1 час | | |
| 82 | Судейство соревнований | 1 час | Экскурсия | - Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок; - Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий; - Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. - Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, |
| 83 | Судейство соревнований | 1 час | | |
| 84 | Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь | 1 час | | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 час | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 час | | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 час | Веселые старты | |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 час | | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 час | | |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 час | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 час | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. | 1 час | Тренинги | |

| | | | | |
|-----|--|-------|--------------------------|--|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | соблюдают правила безопасности; |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 час | | <p>- Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности;</p> <p>- Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопаснос</p> |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 час | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 час | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 час | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 час | Творческий проект | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 час | | |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м | 1 час | Тест | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м | 1 час | | |
| 101 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени | 1 час | Исследовательский проект | |
| 102 | Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт. | 1 час | | |

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классов);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- ✓ аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- ✓ экран (на штативе или навесной);
- ✓ цифровая видеокамера.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- ✓ стенка гимнастическая;
- ✓ бревно гимнастическое напольное;
- ✓ скамейки гимнастические;
- ✓ козел гимнастический;
- ✓ перекладина гимнастическая;
- ✓ перекладина навесная;
- ✓ Мост гимнастический подкидной;
- ✓ канат для лазанья;
- ✓ маты гимнастические; мячи набивные (1-3 кг);
- ✓ скакалки гимнастические;
- ✓ мячи малые (резиновые, теннисные);
- ✓ обручи гимнастические;
- ✓ планка для прыжков в высоту;
- ✓ стойки для прыжков в высоту;
- ✓ рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- ✓ номера нагрудные;
- ✓ щиты с баскетбольными кольцами;
- ✓ большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, волейбольные);
- ✓ весы медицинские с ростомером;
- ✓ стойки волейбольные;
- ✓ сетка волейбольная;
- ✓ аптечка медицинская;
- ✓ спортивный зал игровой;
- ✓ подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- ✓ полоса препятствий;
- ✓ комплект для лыжной подготовки (палки, лыжи, ботинки).

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРЕДМЕТА

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться

за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности.

Оценка «5»

«Реферат/сообщение» - тема полностью раскрыта, используется терминология по теме, приведены примеры или иллюстрации.

«Презентация» - тема полностью раскрыта, используется терминология по теме, информация структурирована (схемы, таблицы), приведены примеры или иллюстрации.

«Тест» – правильных ответов 80% и более.

«Онлайн-ресурсы Kahoot и Leaming.aps» - оценивает приложение.

«Кластер» - проявлен творческий подход, подобрана правильная информация, представлены примеры.

Оценка «4»

«Реферат/сообщение» - тема раскрыта не полностью, (не)используется терминология по теме, (не)приведены примеры или иллюстрации.

«Презентация» - тема полностью не раскрыта, (не)используется терминология по теме, информация (не)структурирована (схемы, таблицы), (не)приведены примеры или иллюстрации.

«Тест» – правильных ответов от 60% до 80%.

«Онлайн-ресурсы Kahoot и Leaming.aps» - оценивает приложение.

«Кластер» - (не)проявлен творческий подход, (не)подобрана правильная информация, представлены примеры.

Оценка «3»

«Реферат/сообщение» - тема раскрыта на половину, не используется терминология по теме, не приведены примеры или иллюстрации.

«Презентация» - тема раскрыта на половину, не используется терминология по теме, информация не структурирована (схемы, таблицы), не приведены примеры или иллюстрации.

«Тест» – правильных ответов от 50% до 60%.

«Онлайн-ресурсы Kahoot и Leaming.aps» - оценивает приложение.

«Кластер» - не проявлен творческий подход, не подобрана правильная информация, не представлены примеры.

Оценка «2»

«Реферат/сообщение» - не сдано.

«Презентация» - не сдано.

«Тест» – правильных ответов менее 50%.

«Онлайн-ресурсы Kahoot и Leaming.aps» - оценивает приложение.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны. Если учащемуся противопоказана двигательная активность, то данный учащийся оценивается по основам знаний (теоретический материал.)

На каждого учащегося данной категории составляется индивидуальный план (ИП является приложением и рабочей программе)

| Раздел 1. Основы знаний физической культуры | |
|---|-------------|
| Знания о физической культуре. | реферат |
| Способы двигательной деятельности. | сообщение |
| Физическое совершенствование. | реферат |
| Общеразвивающие упражнения. | презентация |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | сообщение |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | кластер |
| История развития физической культуры и первых соревнований. | кластер |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | реферат |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | сообщение |
| Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | сообщение |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, | кластер |

| | |
|---|-------------|
| выносливости, гибкости и равновесия. | |
| Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | реферат |
| Режим дня. | кластер |
| Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | реферат |
| Самостоятельные игры и развлечения. | презентация |
| Итоговый тест по разделу | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | |
| История возникновения лёгкой атлетики. | реферат |
| Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | сообщение |
| Польза от занятий лёгкой атлетикой. | сообщение |
| Лёгкая атлетика и её виды | кластер |
| Лёгкая атлетика в Олимпийской системе. | реферат |
| Известные спортсмены в лёгкой атлетике и достижения российских спортсменов. | сообщение |
| Бег. Его особенности и виды. | кластер |
| Прыжки. Их особенности и виды. | презентация |
| Метание. Их особенности и виды. | кластер |
| Итоговый тест по разделу и составление презентации. | |
| Раздел 3. Баскетбол | |
| История возникновения игры баскетбол. | презентация |
| Техника безопасности при занятиях баскетболом. | реферат |
| Польза от занятий баскетболом. | сообщение |
| Баскетбол. Основные приёмы. | кластер |
| Баскетбол в Олимпийской системе. | реферат |
| Известные спортсмены в баскетболе и достижения российских спортсменов. | сообщение |
| Ведение мяча. Особенности и виды. | кластер |
| Передача и приём мяча. Способы и виды. | презентация |
| Бросок мяча. Техника и способы. | кластер |
| Итоговый тест по разделу и составление презентации. | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка. | |
| История возникновения лыжного спорта. | реферат |
| Техника безопасности при занятиях на лыжах. | реферат |
| Польза от занятий по лыжной подготовке. | сообщение |
| Способы передвижений на лыжах. | кластер |
| Лыжные гонки в Олимпийской системе. | реферат |
| Известные спортсмены в лыжном спорте и достижения российских спортсменов. | презентация |
| Инструкция для подбора лыжного инвентаря. | сообщение |
| Ходьба на лыжах. | реферат |
| Одновременный одношажный ход. | реферат |
| Способы остановки на лыжах. | реферат |
| Итоговый тест по разделу и составление презентации. | |
| Раздел 5. Волейбол. | |
| История возникновения игры волейбол. | презентация |
| Техника безопасности при занятиях волейболом. | реферат |
| Польза от занятий волейболом. | сообщение |
| Правила игры волейбол и основные приёмы игры. | сообщение |
| Волейбол в Олимпийской системе. | реферат |

| | |
|--|---------|
| Известные спортсмены в волейболе и достижения российских спортсменов. | реферат |
| Техника броска и ловли мяча. | реферат |
| Итоговый тест по разделу и составление презентации. | |
| Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики. | |
| Гимнастика. История развития. | реферат |
| Основные элементы гимнастики и акробатики. | кластер |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | кластер |
| Комплексы дыхательных упражнений. | реферат |
| Гимнастика для глаз. | реферат |
| Элементы акробатики. | кластер |
| Итоговый тест по разделу и составление презентации. | |

Уровень физической подготовленности учащихся 16 -17 лет

| № п / п | Физическая способность | Контрольные упражнения (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
|---------|------------------------|---|---------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 16 | 5,2 и ниже | 5,1 – 4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9 – 5,3 | 4,8 и выше |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0 – 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9 – 5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м (сек.) | 16 | 8,2 и ниже | 8,0 – 7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3 – 8,7 | 8,4 и выше |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9 – 7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3 – 8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 | 180 и ниже | 195 - 210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170 - 190 | 210 и выше |
| | | | 17 | 190 | 205 - 220 | 240 | 160 | 170 - 190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 16 | 110 и ниже | 1300 - 1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050 - 1200 | 1300 и выше |
| | | | 17 | 1100 | 1300 - 1400 | 1500 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) | 16 | 5 и ниже | 9 - 12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12 - 14 | 20 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9 - 12 | 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивания Из вися – мал. Из вися лежа- | 16 | 4 и ниже | 8 - 9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13 - 15 | 18 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9 - 10 | 12 | 6 | 13 - 15 | 18 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | дев. (кол-во раз) | | | | | | | |
|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|