

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯСИНОВАТАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 1 ГОРОДА ЯСИНОВАТАЯ»**

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО

 Гайда О.А.

Протокол от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Винник Н.В.

Протокол от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Турунова И. Б.

Приказ №01-150/1 от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1855517)

учебного предмета «Физическая культура»

Базовый уровень

для учащихся 10 – 11 классов

Ясиноватая 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформляемые требования ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание. При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развивались в физически консервативном и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для развития, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. В программе по физическому нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, в условиях деятельности образовательных организаций, возросших требований родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. Приближаясь к основам программы по физической культуре, использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих направление развития отечественной системы образования: концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на принципы гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственных за судьбу Родины; концепция универсальных научных действий, определяющая основы становления российской государственной идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; концепция ключевых компетенций, закладывающая основы саморазвития и формирования самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитию физических методов; Структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на принципы целостности личности учащихся, необходимость бережного отношения к своему здоровью и ведения здорового образа жизни.

Структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в качестве средств подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, создает здоровье, создает условия и адаптирует возможности системы организма, развитие жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предполагает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры. Общей целью общего образования по физической культуре является прием разновременной, физически развитой личности, способной активной ценности, использования физической культуры для поддержания и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физическому образованию для 10–11 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с усилиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям. Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижение учащимися пониженного уровня физической подготовленности и работоспособности, способствует выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Обучающая направленность предполагает обеспечение основ организации и планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, с последующими технико-тактическими действиями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки по планированию содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в области самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочное развитие и физическая подготовка.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальных началах физической культуры, ее места и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной культурной деятельности, стремление к совершенствованию и развитию здоровья. Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее примерных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостности личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной основы истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по физической культуре представляются собой модульные системы, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из Федеральной рабочей программы по физической подготовке). культуры), аутентичные игры, плавание и атлетические единоборства. Данные модули в моем предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, изучение их технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению машинного опыта. Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для

общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивной вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность. На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может разработать учителя физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля. Первое содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).

Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и

содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная деятельность*.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к

выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».
Общая физическая подготовка.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный

бег с дополнительным отягощением (гантели, эспандер, набивной мяч) (10, 15 м)

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.

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 горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры») *Модуль «Спортивные игры»*

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

прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных с различной

траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе положений.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Итого по разделу		8	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	http://festival.1september.ru
Итого по разделу		10	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	http://spo.1september.ru
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			
2.1	Модуль "Легкая атлетика" Легкая атлетика"	10	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2	Модуль "Гимнастика" Гимнастика	8	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	http://www.fizkulturavshkole.ru
3.3	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		26	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			

4.1	Модуль "Самбо"	16	https://sambo.ru/special/school_programm/
4.2	Базовая физическая подготовка	18	http://spo.1september.ru/
Итого		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	https://resh.edu.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Итого по разделу		10	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	http://festival.1september.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду обороне»	2	http://festival.1september.ru/
Итого по разделу		8	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	http://spo.1september.ru/
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			
2.1	Модуль " Легкая атлетика". Легкая атлетика	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.2	Модуль "Гимнастика". Гимнастика	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/

Итого		18	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.3	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		26	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Модуль " Самбо"	16	https://sambo.ru/special/school_programm/
4.2	Базовая физическая подготовка	18	http://spo.1september.ru/
Итого		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАТТРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		
2	Культура как способ развития человека	1		
3	История самбо. Зарождение и развитие борьбы	1		
4	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		
5	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		
6	Правила техники безопасности. Профилактика травматизма во время занятий самбо.	1		
7	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		
8	Физическая культура и физическое здоровье	1		
9	Выпады, выседы. Освоение группировки.	1		

10	Физическая культура и психическое здоровье	1		
11	Физическая культура и социальное здоровье	1		
12	Перекаты в группировке; Самостраховка на спину.	1		
13	Основы организации образа жизни современного человека	1		
14	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		
15	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1		

16	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
17	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
18	Приемы самостраховки на бок.	1		
19	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
20	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
21	Выседы попеременно в одну и в	1		

	другую сторону			
22	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
23	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
24	Освоение группировки, моста. Удержание со стороны головы	1		
25	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
26	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
27	Освоение группировки. Приемы самостраховки на бок.	1		
28	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
29	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
30	Приемы самостраховки на спину. Отбивы из конечного положения водну и другую сторону.	1		
31	Комплекс упражнений атлетической	1		

	гимнастики для занятий кондиционной тренировкой			
32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
33	Выведение из равновесия толчком. Стойки. Передвижение вперед.	1		
34	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
35	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
36	Самостраховка при падении вперёд на руки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону	1		
37	Развитие скоростных способностей	1		
38	Максимальный бег в горку и с горки.	1		
39	Самостраховка на спину, на бок изседа, приседа. Удержание поперек.	1		
40	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	1		
41	Бег с препятствиями.	1		
42	Элементы акробатики. Выведение из равновесия скручиванием.	1		
43	Развитие выносливости	1		

44	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	1		
45	Удержание сбоку. Варианты ухода от удержаний. Силовые упражнения.	1		
46	Повторный бег с препятствиями	1		
47	Развитие силовых способностей.	1		
48	Повторение приемов самостраховки. Выведение из равновесия скручиванием	1		
49	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	1		

50	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	1		
51	Развитие силовых способностей	1		
52	Развитие гибкости	1		
53	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1		
54	упражнений на тренажёрных устройствах.	1		
55	Развитие координации движений	1		
56	Подтягивание в висе и отжимание в упоре.	1		
57	Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах,	1		

	гимнастической стенке и других).			
58	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой	1		
59	Метание набивного мяча из различных исходных положений,	1		
60	Передвижения в висе и упоре на руках	1		
61	Сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине)	1		
62	Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха	1		
63	Упражнения с отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия	1		
64	Техника выполнения игровых действий	1		
65	Вбрасывание мяча с лицевой линии,	1		
66	Переноска неподъемных тяжестей (сверстников способом на спине).	1		
67	Способы овладения мячом при «спорном мяче»	1		
68	Выполнение штрафных бросков	1		

69	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без	1		
	упора)			
70	Выполнение штрафных бросков	1		
71	Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		
72	Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом.	1		
73	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
74	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
75	Бег с ускорениями из разных исходных положений	1		
76	Техника выполнения игровых действий	1		
77	«Постановка блока»	1		
78	Прыжки через скакалку на месте и в движении	1		
79	Атакующий удар (с места и в движении).	1		
80	Тактические действия в защите и нападении	1		
81	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
82	Тактические действия в защите и нападении	1		
83	Атакующий удар (с места и в	1		
	движении)			
84	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
85	«Постановка блока»	1		
86	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		

87	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса высокую перекладину. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
88	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
89	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
90	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90 см	1		
91	Техники игровых действий	1		
92	Вбрасывание мяча с лицевой линии	1		
93	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		

94	Выполнение углового удара в изменяющихся игровых ситуациях	1		
95	Выполнение штрафного удара в изменяющихся игровых ситуациях	1		
96	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двух ног	1		
97	Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях	1		
98	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
99	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
100	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
101	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		

102	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча массой 500 г(д), 700 г(ю)	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1		
2	Здоровый образ жизни современного человека	1		
3	Определение индивидуального расхода энергии	1		
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1		
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		
9	Оказание первой помощи при	1		
	вывихах и переломах			
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1		
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1		

12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1		
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1		
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1		
16	Банные процедуры	1		
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1		
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		

21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг».	1		
25	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
26	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
27	Освоение группировки. Приемы самостраховки на бок	1		
28	Упражнения для профилактики и исправления осанки	1		

29	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
30	Приемы самостраховки на спину. Отбивы из конечного положения водну и другую сторону	1		

31	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
33	Выведение из равновесия толчком. Стойки. Передвижение вперед.	1		
34	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
35	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
36	Самостраховка при падении вперед на руки. Передвижение вперед с выбросами вперед, в сторону	1		
37	Развитие скоростных способностей	1		
38	Максимальный бег в горку и с горки	1		
39	Самостраховка на спине, на боку из седана, приседа. Удержание поперек	1		
40	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов	1		
41	Бег с препятствиями	1		
42	Элементы акробатики. Выведение из равновесия скручиванием	1		

43	Развитие выносливости	1		
44	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	1		

45	Удерживание снаружи. Варианты ухода в условиях сдерживания	1		
46	Повторный бег с препятствиями	1		
47	Развитие силовых способностей	1		
48	Повторение получения самостраховки. Выведение из равновесия скручиванием	1		
49	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	1		
50	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег)	1		
51	Развитие силовых способностей	1		
52	Развитие гибкости	1		
53	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1		
54	Упражнений на тренажёрных устройствах	1		
55	Развитие координации движений	1		
56	Подтягивание в висах и отжимание в упоре	1		
57	Упражнения на гимнастических	1		

	площадках (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других)			
58	Комплексы упражнений с гантелями индивидуально с подобранной массой	1		
59	Метание набивного мяча из различных исходных положений	1		
60	Передвижения в висах и упоре на руках	1		
61	Сгибание туловища с большей амплитудой движений (на животе и на спине)	1		
62	Повторное выполнение гимнастических упражнений с сокращающимся интервалом отдыха	1		

63	Упражнения с отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия)	1		
64	Техника выполнения игровых действий	1		
65	Вбрасывание мяча с лицевой линии	1		
66	Переноска непредельных тяжестей (сверстников методом на спине).	1		
67	Способы владения мячом при «спорном мяче»	1		

68	Выполнение штрафных бросков	1		
69	Бег на места в максимальном темпе(в упоре о гимнастическую стенку и без упора)	1		
70	Выполнение штрафных бросков	1		
71	Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности	1		
72	Челночный бег. Бегите по разметке с максимальным темпом	1		
73	Закрепление правил игры	1		
74	Закрепление правил игры в условиях учебной деятельности	1		
75	Бег с ускорением из разных исходных положений	1		
76	Техника выполнения игровых действий	1		
77	«Постановка блока»	1		
78	Прыжки через скалку на месте и в движении	1		
79	Атакующий удар (с места и в движении)	1		
80	Тактические действия в защите и нападении	1		
81	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из	1		

	виса на верхнюю перекладину. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
82	Тактические действия в защите и нападении	1		
83	Атакующий удар (с места и в движении)	1		
84	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90 см	1		
85	«Постановка блока»	1		
86	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
87	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100м	1		
88	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
89	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
90	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
91	Техники игровых действий	1		
92	Вбрасывание мяча с лицевой линии	1		

93	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1		
94	Выполнение углового удара в различных игровых автоматах	1		
95	Выполнение штрафного удара в различных игровых автоматах	1		
96	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двух ног	1		
97	Выполнение углового и штрафного ударов в установленных игровых автоматах	1		

98	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
99	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
100	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
101	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1		
102	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО:	1		
	Метание мяча массой 500 г(д), 700г(ю)			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

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

Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с
ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Введите вариант

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Базовый уровень. 10-11кл.: методическое пособие
/В.И. Лях, А.А. Зданевич

Физическая культура. Базовый уровень. 10-11кл.: методическое пособие
/ Г.И.Погадаев.-М.: Дрофа, 2017

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

//ssambo.ru/ http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://school-collection.edu.ru>

<https://edsoo.ru/>

