

**Частное общеобразовательное учреждение
«Челябинская православная гимназия во имя
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
«Физическая культура»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
10 - 11 классы**

Автор-составитель:
Севостьянова Александра Александровна,
учитель физической культуры

Челябинск 2025

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

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

Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.

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.

Вариативный модуль «Фитнес-аэробика».

Гигиена спортивных занятий, питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Теория: виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ – аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, «bally dance», «латино», «zumba» и др. Краткая характеристика.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. ПТБ при работе с оборудованием. Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Основные исходные позиции, правильная постановка. Базовые шаги и основные элементы. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Основные шаги: march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. double step touch - два приставных шага. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую. curl step (захлест). grape wine (скрестный шаг в сторону). V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться. knee up – подъем колена вверх. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%). heel touch- касание

пола пяткой. cross step скрестный шаг с перемещением вперед. lunge – выпад. mambo – вариация танцевального шага мамбо.

Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Упражнения на развитие осанки. Формирование правильной осанки. Правильная или нормальная осанка, дефекты осанки. Факторы риска. Средства и особенности методики формирования навыка правильной осанки. Задачи по воспитанию осанки. Правила выполнения упражнений на развитие осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпус

Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Техника основных упражнений на растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра. Упражнения для гибкости: спины; растягивания мышц живота; растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра и т.д.

Постановка танцевальной композиции.

Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Закрепление танцевальной композиции. Совершенствование танцевальной композиции.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом. 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; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной 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 непределёнными 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 «транспортировке».

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.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по

разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Вариативный модуль «Фитнес-аэробика».

Гигиена спортивных занятий, питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Теория: виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ – аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, «bally dance», «латино», «zumba» и др. Краткая характеристика.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. ПТБ при работе с оборудованием. Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Основные исходные позиции, правильная постановка. Базовые шаги и основные

элементы. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Основные шаги: march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. double step touch - два приставных шага. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую. curl step (захлест). grape wine (скрестный шаг в сторону). V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться. knee up – подъем колена вверх. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%). heel touch- касание пола пяткой. cross step скрестный шаг с перемещением вперед. lunge – выпад. mambo – вариация танцевального шага мамбо.

Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Упражнения на развитие осанки. Формирование правильной осанки. Правильная или нормальная осанка, дефекты осанки. Факторы риска. Средства и особенности методики формирования навыка правильной осанки. Задачи по воспитанию осанки. Правила выполнения упражнений на развитие осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпус

Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Техника основных упражнений на растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра. Упражнения для гибкости: спины; растягивания мышц живота; растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра и т.д.

Постановка танцевальной композиции.

Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Закрепление танцевальной композиции. Совершенствование танцевальной композиции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

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

В части патриотического воспитания должны отражать:

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

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

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

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

В части эстетического воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части физического воспитания должны отражать:

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

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

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

В части трудового воспитания должны отражать:

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

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

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

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

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

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

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

- расширение опыта деятельности экологической направленности

В части ценностей научного познания должны отражать:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

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

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

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

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

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

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

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

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

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

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

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

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

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

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

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

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

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

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

- оценивать приобретённый опыт;

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

2) самоконтроль:

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

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

10 КЛАСС

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

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

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона

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

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

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

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

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

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

11 КЛАСС

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

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

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

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

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

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

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

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС (102 часа)

№	Раздел	Темы	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре (6 часов) Физическая культура как социальное явление	Тема: «Истоки возникновения культуры как социального явления», «Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека» Тема: «Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе» Тема: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры» Тема: «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»	1 1 1 1	РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.

	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Тема: «Здоровье как базовая ценность человека и общества» Тема: «Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание»	1 1		Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2	Способы самостоятельной деятельности (6 ч) Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Тема «Основы организации образа жизни современного человека» Тема: «Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение» Тема: «Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой» Тема: «Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой « Тема: «Контроль текущего состояния	1 1 1 1 1	РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.

		организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания» Тема: «Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок»	1		
3	Физическое совершенствование (96 ч). <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)</i>	Тема: «Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения»; «Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры»	3 3	РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.
	Спортивно-оздоровительная деятельность	Тема: «Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного	7	РЭШ https://resh.edu.ru	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным,

(90 ч) <i>Модуль «Футбол» (14 ч)</i>	ударов в изменяющихся игровых ситуациях» «Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности»	7	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека
<i>Модуль «Баскетбол» (14 ч)</i>	Тема: «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»	3 3 3 2 3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ РЭШ https://resh.edu.ru	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека
<i>Модуль «Волейбол» (20 ч)</i>	Тема: «Техника выполнения игровых действий: - «постановка блока»	3	Сетевые образовательные сообщества	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным,

		- атакующий удар (с места и в движении)» «Тактические действия в защите и нападении» «Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности»	3 4 10	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru	информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека
	<u>Модуль. «Фитнес-аэробика» (12 ч)</u>	Тема: «Истории зарождения и развития фитнес-аэробики». «Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики и их характеристика» Тема: «Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки». «Разучивание базовых шагов и связок аэробики». Тема: «Разучивание комплекса танцевальной композиции» Тема: «Закрепление танцевальной композиции и совершенствование танцевальной композиции»	1 2 2 4 3	http://www.fitn.ru/ http://www.fitnessblender.ru/ http://www.timsstudio.ru/	Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к

					творческому труду, работе на результат.
4	Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (30 ч)	Тема «Спортивная подготовка»: - осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; - развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; - готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; - активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Тема «Базовая физическая подготовка»: - готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; - активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных	15 15	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ РЭШ https://resh.edu.ru	Умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.

		требований Комплекса ГТО			
--	--	--------------------------	--	--	--

11 КЛАСС (102 часа)

№	Раздел	Темы	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре (6 часов) Здоровый образ жизни современного человека	«Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни» «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» «Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни» «Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой»	1 1 1 1 1 1	РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.

	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»	1 1		
2	Способы самостоятельной деятельности (6 ч) Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни Самостоятельная подготовка к выполнению	«Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения» «Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа» «Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека» «Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО»	1 1 1	РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде

	нормативных требований комплекса ГТО	«Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания» «Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам»	1 1		
3	Физическое совершенствование (90 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)	«Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела» Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры»	3 3	РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.
	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Модуль</i>	«Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности» «Совершенствование основных техни-	7 7	РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя

	«Футбол» (14 ч)	ческих приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности»		сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека
	Модуль «Баскетбол» (14 ч)	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	7 7	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ РЭШ https://resh.edu.ru	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека
	Модуль «Волейбол» (20 ч)	«Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности» «Совершенствование основных техни-	10 10	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя

		ческих приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности»		«Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru	собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека
4	Модуль. «Фитнес-аэробика» (12 ч)	Тема: «Истории зарождения и развития фитнес-аэробики». «Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики и их характеристика» Тема: «Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки». «Разучивание базовых шагов и связок аэробики». Тема: «Разучивание комплекса танцевальной композиции» Тема: «Закрепление танцевальной композиции и совершенствование танцевальной композиции»	2 2 4 4	http://www.fitn.ru/ http://www.fitnessblender.ru/ http://www.timsstudio.ru/	Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

5	Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (30 ч)	«Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях»	15	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».	Умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
		«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»	15	http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru	- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.