

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на заседании
кафедры трудового, физического
и эстетического образования и
воспитания

Протокол
от 31.08.2023 г. №1

Заведующая кафедрой

Н.В.Просвирякова

Согласовано с заместителем
директора по УВР

Е.В. Григорьева

Утверждено приказом
№94-О от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Уровень образование	Среднее общее образование
Предмет	Физическая культура
Класс	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 (в ред.от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»).
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
- Федеральной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура» (для 10-11 классов образовательных организаций).
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020 – 2024 годы, утверждена на заседании Коллегии Министерства - просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».
- Основной образовательной программы среднего (полного) общего образования МАОУ СОШ №9.
- Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по среднему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Учебного плана МАОУ СОШ №9 на текущий учебный год.

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

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

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

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

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности

современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 68 часа (2 часа в неделю). Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №9 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

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 шестой 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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «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 (брусьях, 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 спрыгивание, 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 максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную

мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО 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;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния 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».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения, либо не выполнено.

Контроль усвоения теоретической части.

«Отлично», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности, обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

-Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.

-Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

-Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

-Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.

-Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

-Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

-Степень освоения спортивных игр.

Контрольно – измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>

1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
			17						
		Бег 60 м, с	16	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
			17						
		Бег 100 м, с	16	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
			17						
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
			17						
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	192	213	235	157	173	188
			17						
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17						
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	+6	+8	+13	+7	+9	+16
			17						
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	8	12	15	10	14	20
			17						

		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	16 17	25	32	43	8	12	17
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	16 17	35	41	51	32	37	45

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО» См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				

1.1	Физическая культура как социальное явление	В процес се уроков	Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»: - распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека; - составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); - обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; - принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы. Коллективная дискуссия (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»: - готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательно- достижеческой физической культуры в современном обществе - проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития	https://clck.ru/35kXpM https://clck.ru/9agsV https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-10/uchebnik-1381/tema-103581 https://clck.ru/35kY6j https://clck.ru/35kYG9 https://clck.ru/35kYEe
-----	--	-----------------------------	--	---

			основных направлений физической культуры в современном обществе. Беседа с учителем (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников). Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне “(ГТО)»: - обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; - формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества; - рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; - обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков. Тематическое занятие (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»; - обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
--	--	--	--	---

			- обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения; - обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся; - анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания.	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	В процессе уроков	Проектная деятельность исследовательского характера (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»: - распределяются по группам и определяются с темой проекта 1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье; - определяют цель проекта и формулируют его результат; - намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа; - распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления); - разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;	https://multiurok.ru/files/referat-na-temu-fizicheskaia-kultura-kak-sredstv-4.html https://multiurok.ru/files/referat-sovremennye-sistemy-ozdorovitelnoi-fiziche.html

			- организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы. Круглый стол (рефераты и фиксированные выступления с использованием материала учебника и Интернета, видеоматериалов). Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»: - знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах; - выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание: 1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение. 2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение. 3) Шейпинг: история и целевое предназначение. 4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение. 5) Стретчинг: история и целевое предназначение; - организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов.	
Итого по разделу				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	В процессе уроков	Тематическое занятие (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления). Тема «Основы организации образа жизни современного человека»: знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни; знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/sta rt/104475/ Инфоурок https://infourok.ru/material.html?mid=108249

		формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта). Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»: определяют цель проекта и формулируют его результат; намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа; осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности; разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений; организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы. Беседа с учителем (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»: обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом; знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки. Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования).	https://multiurok.ru/index.php/files/organizatsiia-dosugovoi-deiatelnosti-obuchaiushchi.html https://multiurok.ru/files/kontrol-i-samokontrol-v-protseesse-samostoiateinykh.html
--	--	---	---

			Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»: обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом; анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения; обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы; делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»: знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания); проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям; анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания; знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча); обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями. Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных	https://medside.ru/proba-rufe https://clck.ru/35kXaK
--	--	--	---	---

			источников). Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»: знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса. Мини-исследование (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»: обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС); определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов.	https://clck.ru/35kXek
Итого по разделу				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»: определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц; знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки; разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки. Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»: составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня; составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»: знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
-----	---	-------------------	--	--

			содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки. Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»: знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью; разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки	
Итого по разделу				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4	Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»: -знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; -разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); -знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях; -разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); -знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях;	РЭШ 11 класс (35-53) https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/

			-разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников; -знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки; -разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот; -закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»: -знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; -разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); -знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях; -разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); -знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; -разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); -знакомятся с выполнением правил 3-8-24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности; -закрепляют технические и тактические действия в условиях	РЭШ 11 класс (17-34) https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

			игровой и учебной деятельности.	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»: -знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; -разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; -разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях; -закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности; -знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; -разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; -совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; -совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.	РЭШ 50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/ РЭШ 51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/ РЭШ 52 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/ РЭШ 53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/ РЭШ 11 класс (1-17)
2.4	Модуль «Гимнастика»	6	Изучают и анализируют образцы техники выполнения упражнений, выделяют фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники;	РЭШ 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/

		- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют упражнения на 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). - совершенствуют упражнения на 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. - совершенствуют упражнения на развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с	РЭШ 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/ РЭШ 31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/ РЭШ 35 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/ РЭШ 36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/ РЭШ 38 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/ РЭШ 42 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/ РЭШ 47 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/
--	--	--	--

			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). - совершенствуют упражнения на развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
2.5	Модуль «Легкая атлетика»	9	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях: - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»); - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность: - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);	РЭШ 10 класс (1-17) https://resh.edu.ru/subject/9/10/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

			- контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
Итого по разделу		39		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	10	- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью; передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов; - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
Итого по разделу		10		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	В процессе уроков	Учебно-тренировочные занятия (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»: -осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;	Нормативы 16-17 лет https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf

			-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.	
4.2	Базовая физическая подготовка	19	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, лыжная подготовка); -демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; -активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.	РЭШ 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/ РЭШ 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/ РЭШ 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/ РЭШ 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/ РЭШ 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
Итого		19		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1	1 неделя сентября	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Истоки возникновения культуры как социального явления. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний об истоках возникновения культуры как социального явления.
2	1 неделя сентября	Культура как способ развития человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации, личное и жизненное самоопределение.

3	2 неделя сентября	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров. <i>Потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, для повышения работоспособности и укрепления здоровья.</i>	1	Формирование знаний о здоровом образе жизни как условии активной жизнедеятельности человека. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, для повышения работоспособности и укрепления здоровья.
4	2 неделя сентября	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 метров.	1	Формирование знаний по основным направлениям и формам организации физической культуры в современном обществе. Владение приемами самореализации, личное и жизненное самоопределение.
5	3 неделя сентября	Физическая культура и физическое здоровье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 метров. <i>Дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>	1	Формирование знаний по физической культуре и физическому здоровью. Умение соблюдать дисциплину на уроке.
6	3 неделя сентября	Физическая культура и психическое здоровье. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. <i>Формирование</i>	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития, умение

		<i>личностных качеств, содействие развитию психических процессов.</i>		контролировать физическое состояние организма.
7	4 неделя сентября	Физическая культура и социальное здоровье. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	1	Формирование знаний по физической культуре и социальному здоровью. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития, умение контролировать физическое состояние организма.
8	4 неделя сентября	Основы организации образа жизни современного человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 - 3000 метров. <i>Настойчивость и упорство в беге на длинные дистанции.</i>	1	Овладение знаниями о основах организации образа жизни современного человека. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
9	1 неделя октября	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10 метров.	1	Умение проектировать индивидуальную досуговую деятельность. Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.
10	1 неделя октября	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	Умение контролировать состояние здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными

		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рынок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <i>Взаимопроверка при выполнении контрольного испытания.</i>		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
11	2 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
12	2 неделя октября	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Умение определять состояние здоровья с помощью функциональных проб. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
13	3 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. <i>Взаимопроверка при выполнении контрольного испытания.</i>	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
14	3 неделя октября	Прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
15	4 неделя октября	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

16	4 неделя октября	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
17	1 неделя ноября	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Освоение и совершенствование строевых упражнений.	1	Умение оценивать текущее состояние организма с помощью субъективных и объективных показателей.
18	1 неделя ноября	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. <i>Работа в парах.</i>	1	Умение организовывать и планировать занятия кондиционной тренировкой. Умение организовать работу в парах.
19	2 неделя ноября	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. <i>Работа в парах.</i>	1	Умение организовать работу в парах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
20	2 неделя ноября	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	Умение выполнять упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

21	3 неделя ноября	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Освоение и совершенствование техники опорного прыжка.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
22	3 неделя ноября	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Освоение и совершенствование техники опорного прыжка.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
23	4 неделя ноября	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техническая подготовка в волейболе. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>	1	Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
24	4 неделя ноября	Тактическая подготовка в волейболе. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.
25	1 неделя декабря	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол. <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	Умение сотрудничать со сверстниками. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
26	1 неделя декабря	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.

27	2 неделя декабря	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
28	2 неделя декабря	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
29	3 неделя декабря	Развитие выносливости средствами игры волейбол. <i>Работа в команде.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение работать в команде.
30	3 неделя декабря	Совершенствование техники нападающего удара. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
31	4 неделя декабря	Совершенствование техники одиночного блока. Тренировочные игры по волейболу. Судейство соревнований.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
32	4 неделя декабря	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Техника судейства игры волейбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
33	2 неделя января	Техника безопасности на лыжной подготовке. Развитие выносливости.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.

		Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.		
34	2 неделя января	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
35	3 неделя января	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой и субмаксимальной интенсивности.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
36	3 неделя января	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
37	4 неделя января	Развитие силовых способностей. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом. Упражнения в «транспортировке». <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	Умение организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
38	4 неделя января	Развитие силовых способностей. Скоростной подъём «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
39	5 неделя января	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.

40	1 неделя февраля	Развитие координации. Проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
41	2 неделя февраля	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
42	2 неделя февраля	Развитие выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
43	3 неделя февраля	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техническая подготовка в баскетболе.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
44	3 неделя февраля	Тактическая подготовка в баскетболе. <i>Культуры поведения и общения во время игры.</i>	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Умение общаться во время игры.
45	4 неделя февраля	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
46	4 неделя февраля	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
47	5 неделя февраля	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.

48	1 неделя марта	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
49	1 неделя марта	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
50	2 неделя марта	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
51	2 неделя марта	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство соревнований. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение судить игру в баскетбол. Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
52	3 неделя марта	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение судить игру в баскетбол.
53	3 неделя марта	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
54	1 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10 метров.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
55	1 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

		16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
56	2 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
57	2 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. <i>Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Умение оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
58	3 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
59	3 неделя апреля	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров. <i>Роль морально-волевых качеств в спорте.</i>	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, и роли морально-волевых качеств в спорте.
60	4 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 метров.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
61	4 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 метров. <i>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i>	1	Усвоение системы знаний о требованиях к технике безопасности и бережному отношению к природе.

62	1 неделя мая	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
63	1 неделя мая	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о формировании собственной культуры здоровья.
64	2 неделя мая	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
65	2 неделя мая	Техника безопасности на занятиях футболом. Техническая подготовка в футболе. Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
66	3 неделя мая	Тактическая подготовка в футболе. Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
67	3 неделя мая	Развитие выносливости средствами игры футбол. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Тренировочные игры по мини-футболу.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

68	4 неделя мая	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Техника судейства игры футбол. <i>Самообладание и умение управлять своими эмоциями.</i>	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение управлять своими эмоциями. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2016

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2016
3. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы 2014г
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М. 2012г.
6. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по специальности «Физическое воспитание», Просвещение, 2018г.
7. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана. М. 2018г.
8. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы для учителей общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2012г.

9. Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендованная Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» (разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм» при активном участии преподавателей физической культуры Барановой О. А. Гладышева Д. В. Кирьяковой И. И., - Рязань – 2013

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Сайт инфоурок <https://infourok.ru/>

Сайт мультиурок <https://multiurok.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка.

Козел гимнастический, фишки, Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные. Палка гимнастическая.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Кегли. Обруч пластиковый детский. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная (10 м)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.