МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Департамент образования Администрации города Омска

БОУ г. Омска "Гимназия № 76"

PACCMOTPEHO

Методическим объединением учителей физической культуры

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора БОУ г. Омска Директор БОУ г. Омска «Гимназия

«Гимназия №76» №76»

Вартаньян Л.А.

Протокол № от " " 2022 г.

Воронина Н.С.

Протокол № от "" 2022 г.

Перфилова О.Л.

Приказ № от "" 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-11 класса

среднего общего образования

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Вартаньян Любовь Анатольевна

учитель физической культуры

Малимонов Анатолий Дмитриевич

учитель физической культуры

**Омск 2022**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания.

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям.

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

**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, умение контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание и атлетические единоборства. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

# МECТO УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе). На вариативные модули отводится 64 часа из общего объёма (1 час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули Примерной рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**10 класс**

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

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

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

**Способы самостоятельной 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 секунд в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

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

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

## 11 КЛАСС

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

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

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

## Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

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

## Физическое совершенствование

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

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

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

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

## Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»

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

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке в максимальном темпе. 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 общеразвива- ющих 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, шпа- гат, 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки») Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

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

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

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

*Модуль «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. 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 передви- жения.

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, с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

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

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

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

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

- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

## В части патриотического воспитания должны отражать:

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

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

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

## В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

## В части эстетического воспитания должны отражать:

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

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

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

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

## В части физического воспитания должны отражать:

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

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

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

## В части трудового воспитания должны отражать:

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

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

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

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

## В части экологического воспитания должны отражать:

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

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

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

- расширение опыта деятельности экологической направлености.

## В части ценностей научного познания должны отражать:

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

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

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

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Универсальные *познавательные действия:***

1. *базовые логические действия:*

* самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
* устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
* определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
* выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
* разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
* вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

1. *базовые исследовательские действия:*

* владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
* формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

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

* анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
* давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
* осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
* уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
* уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
* выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

1. *работа с информацией:*

* владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
* создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
* оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
* использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

## Универсальные коммуникативные действия:

1. *общение:*

* осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
* владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
* развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

1. *совместная деятельность:*

* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
* выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
* принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
* оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
* предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
* осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## Универсальные учебные регулятивные действия:

1. *самоорганизация:*

* самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
* давать оценку новым ситуациям;
* расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
* делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
* оценивать приобретённый опыт;
* способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

1. *самоконтроль:*

* давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
* владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
* уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

1. *принятие себя и других:*

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## 10 КЛАСС

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

* характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
* ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
* положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

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

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

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

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

## 11 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**10 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата  изучения | Виды деятельности | формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | |  |  |
| 1.1. | Физическая культура как социальное явление | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022  31.05.2023 | *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. | опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022  31.05.2023 | *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. | Устный опрос | https://resh.edu.m/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТ ЕЛ ЬНОСТИ | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 2 | 0 | 2 | 01.09.2022  31.05.2023 | *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 сердечнососудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»: обсуждают способы профилактики заболевания сердечнососудистой 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 сердечнососудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.   *Учебное занятие с практической направленностью* (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных 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. | Практическая работа;  Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 0 | 3 | 01.09.2022  31.05.2023 | *Практическое занятие* (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:   * определяют индивидуальную форму осанки 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 «Комплекс упражнений атлетической гимнастки 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 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. | Практическая работа;  Устный oпpoс | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | Спортивно-оздоровительная деятельность  *Модуль «Спортивные игры»*  Футбол | 10 | 0 | 10 | 01.09.2022  31.05.2023 | *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; 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 образ цы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях; * 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. | Практическая работа;  Устный oпpoс | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | Баскетбол | 10 | 0 | 0 | 01.09.2022  31.05.2023 | *Практические занятия* (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:   * разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); * 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 игровой и учебной деятельности. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4. | Волейбол | 10 | 0 | 10 | 01.09.2022  31.05.2023 | *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. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.5. | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность  *Модуль «Плавательная подготовка»* | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022  31.05.2023 | *Практические занятия* (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Плавание брассом на спине»: — знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие и отличительные особенности с техникой плавания брассом на груди;   * знакомятся с техникой плавания на боку; * знакомятся с техникой прыжка в воду вниз ногами, обсуждает особенности его выполнения; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 34 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. CПOPT | | | | | | |  |  |
| 4.1. | *Модуль «Спортивная и физическая подготовка»* | 30 | 0 | 30 | 01.09.2022  31.05.2023 | *Учебно-тренировочные занятия* (Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:   * осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; * развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; * активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;   Тема «Базовая физическая подготовка»:   * готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); * демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;   активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 30 |  |  |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | | |

**11 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата  изучения | Виды деятельности | формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | |  |  |
| 1.1. | Здоровый образ жизни современного человека | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Коллективная дискуссия* (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура и продолжительность жизни человека»:  — распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии:   1. Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды; 2. Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека; 3. Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;  * анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам;   делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. | Устный oпpoс | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Учебное занятие с практической направленностью* (информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при вывихах и переломах»:   * знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; * знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; * распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти; * каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. | Практическая работа;  Устный oпpoс | https://resh.edu.m/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТ ЕЛ ЬНОСТИ | | | | | | |  |  |
| 2.1. | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 2 | 0 | 2 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Учебное занятие с практической направленностью* (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»:   * знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; * знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами;   — тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками; знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;   * разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности; * проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов; * знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения; * выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают; знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; * выполняют комплекс синхрогимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает;   *Учебное занятие с практической направленностью* (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой»:  знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями.  *Учебное занятие с практической направленностью* (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и проведение банных процедур»:   * знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни;   - делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению;   * знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению; анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность. | Практическая работа;  Устный oпpoс | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Учебное занятие с практической направленностью* (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»:   * обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО; * демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.   — демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности. | Практическая работа;  Устный oпpoс | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Практическое занятие* (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)»:   * знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение;   - разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.  *Практическое занятие* (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)»:   * знакомятся с историей стретчинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение;   - разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой. | Практическая работа;  Устный oпpoс | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | Спортивно-оздоровительная деятельность  *Модуль «Спортивные игры»*  Футбол | 10 | 0 | 10 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Практические занятия* (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:  — знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;   * закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;   - соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | Баскетбол | 10 | 0 | 0 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Практические занятия* (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:   * знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; * закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;   - соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4. | Волейбол | 10 | 0 | 10 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Практические занятия* (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:   * знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; * закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;   - соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.5. | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность  *Модуль «Атлетические единоборства»* | 4 | 0 | 4 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Практические занятия* (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника самостраховки в атлетических единоборствах»:  — знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств;   * рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения; * разучивают и тренируются в технике падения вперёд; * разучивают и тренируются в технике падения назад;   - разучивают и тренируются в технике падения на бок, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.  *Практические занятия* (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах»:   * рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении; * разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника под локтем; * разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах; * разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса спереди; * разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса на спине одежды. * *Практические занятия* (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах»: * знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки; * наблюдают за выполнением броска рывком за пятку;   разучивают в парах и закрепляют технику целостного выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнёра;   * наблюдают за выполнением броска задней подножки, анализируют её технику и выделяют основные фазы;   - разучивают и закрепляют в парах технику целостного выполнения задней подножки с последующим удержанием партнёра;   * наблюдают за выполнением задней подсечки, анализируют её технику и выделяют основные фазы; * разучивают и закрепляют в парах технику выполнения задней подсечки в целом с последующим удержанием партнёра. * *Практические занятия* (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Защитные действия от удара кулаком в голову»: * знакомятся с образцом защитных действий от удара кулаком в голову, наблюдают за их выполнением, выделяют основные фазы и трудные элементы; * разучивают в парах и закрепляют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову   с последующим удержанием партнёра. | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 36 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. CПOPT | | | | | | |  |  |
| 4.1. | *Модуль «Спортивная и физическая подготовка»* | 27 | 0 | 27 | 01.09.2022  20.05.2023 | *Учебно-тренировочные занятия* (Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:   * осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; * развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; * готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;   - активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.  Тема «Базовая физическая подготовка»:   * готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); * демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;   активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 27 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **Всего** | **Контроль ные работы** | **Практи ческие работы** |
| **1.** | ИОТ № 59-12. *Физическая культура как социальное явление.* *«Физическая культура как часть культуры общества и человека».* | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Практическая работа; |
| **2.** | **Легкая атлетика**  Беговые упражнения, низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Практическая работа; |
| **3.** | Беговые упражнения, стартовое ускорение. Бег 30м – *подготовка к сдаче* ***ГТО****.* Эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **4.** | Спринтерский бег, финиширование. Бег 100м – *подготовка к сдаче* ***ГТО****.* Метание малого мяча по цели. | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **5.** | Гладкий равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Техника метания гранаты на дальность. | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |
| **6.** | Гладкий равномерный бег до 20 мин. Метание гранаты на дальность – *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **7.** | Высокий старт. Бег на 2000/3000м - *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **8.** | Челночный бег 3х10м – ***контроль*** *физических показателей.* Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **9.** | Прыжок в длину с места – ***контроль*** *физических показателей.* Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **10.** | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Поднимание туловища (упражнение на пресс) – ***контроль*** *физических показателей.* | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **11.** | *Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. «Основные направления оздоровительной физической культуры».* | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| **12.** | **Баскетбол**  ИОТ № 57-12*.* Повторение техники передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Ведение мяча правым и левым боком. Бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов. Учебная игра 3 на 3. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| **13.** | Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов. Учебная игра 3 на 3. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| **14.** | Обучение способам овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча». Приемы обыгрывания защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022 | Практическая работа; |
| **15.** | Бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния. Учебная игра 4 на 4. | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Практическая работа; |
| **16.** | Обучение технике штрафного броска. Бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке со средних и дальних дистанций. Учебная игра 4 на 4. | 1 | 0 | 1 | 31.10.2022 | Практическая работа; |
| **17.** | Отработка техники штрафного броска, броска одной и двумя руками в прыжке. Техника защитных действий: перехват, накрывание мяча. | 1 | 0 | 1 | 04.11.2022 | Практическая работа; |
| **18.** | Тактика игры: командное нападение. Техника выполнения броска после двух шагов – *выполнение* ***контрольного*** *норматива*. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **19.** | Техника штрафного броска – *выполнение* ***контрольного*** *норматива*. Тактика игры: взаимодействие с заслоном. | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **20.** | Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| **21.** | Учебно-тренировочная игра 5 на 5 с выполнением правил 3—8—24 секунд. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| **22.** | *Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой».* | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Практическая работа; |
| **23.** | **Гимнастика**  ИОТ № 74-12. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Висы и упоры. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| **24.** | Повторение строевых упражнений. Подъем в упор на перекладине, вис углом. Упражнения для развития силовых способностей на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| **25.** | Отработка: подъем в упор на перекладине, вис углом. Подтягивание на низкой перекладине – *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **26.** | Обучение опорному прыжку углом с косого разбега толчком одной ногой. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| **27.** | Акробатические упражнения: горизонтальное равновесие, выпад, кувырок вперед, кувырок вперед в сед. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| **28.** | Акробатические упражнения: «мост», поворот кругом лежа, прыжком в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | Практическая работа; |
| **29.** | Акробатические упражнения: сед углом, кувырок назад в полушпагат, стойка на коленях – прогнуться, прыжком в упор присев, прыжок прогнувшись. Комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| **30.** | Выполнение акробатической связки из разученных элементов – ***контроль****.* | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **31.** | *«Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой».* | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| **32.** | *«Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой».* | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Практическая работа; |
| **33.** | Разучивание комплекса различных прыжков со скакалкой (скиппинг). | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| **34.** | Выполнение комплекса различных прыжков со скакалкой (скиппинг) **– *контроль.*** | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **35.** | **Лыжная подготовка**  Техника прохождения подъемов и препятствий на лыжах. Техника перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Кроссовая и силовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| **36.** | Техника преодоления пологих, мало- и средне покатых склонов. Распределение сил на дистанции. Прохождение дистанции 4км без учёта времени. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| **37.** | Техника преодоления сильнопокатых и крутых склонов. Порядок выхода со старта, тактика отрыва. Кроссовая и силовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| **38.** | Бег 2/3 км – *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **39.** | *«Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки».* | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| **40.** | Волейбол  ИОТ № 57-12. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023 | Практическая работа; |
| **41.** | Повторение верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| **42.** | Нападающий удар с переводом. Учебная игра «Волейбол». | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| **43.** | Техника нападающего удара с поворотом туловища. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| **44.** | Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное блокирование. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2023 | Практическая работа; |
| **45.** | Групповое блокирование. Групповые тактические действия в нападении. | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | Практическая работа; |
| **46.** | Передача мяча сверху двумя руками – *выполнение* ***контрольного*** *норматива*. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **47.** | Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки – *выполнение* ***контрольного*** *норматива*. | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **48.** | Командные тактические действия в нападении. Учебная игра «Волейбол». | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| **49.** | Командные тактические действия в защите. Учебная игра «Волейбол». | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| **50.** | *Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой». «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье».* | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| **51.** | **Лапта**  ИОТ № 57-12. Стойка игрока, перемещение, ловля и передача мяча сверху и снизу. Тактика игры: «Игра с заносом мяча». | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| **52.** | Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторение бросков мяча и ловли «свеч». Тактика игры: «Бег на броске». | 1 | 0 | 1 | 20.03.2023 | Практическая работа; |
| **53.** | Игра в «Русскую лапту». | 1 | 0 | 1 | 24.03.2023 | Практическая работа; |
| **54.** | *Знакомство с техникой* ***плавания*** *способом «брасс на спине», «брасс на груди», с техникой плавания на боку, с техникой прыжка в воду вниз ногами.* (Использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023 | Практическая работа; |
| **55.** | **Футбол**  ИОТ № 57-12. Техника владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| **56.** | Обучение образцам техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Практическая работа; |
| **57.** | Обучение технике углового удара. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| **58.** | Обучение технике удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| **59.** | Обучение технике удара от ворот в разные участки футбольного поля. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| **60.** | Обучение образцам техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023 | Практическая работа; |
| **61.** | Обучение штрафному удару с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот. | 1 | 0 | 1 | 278.04.2023 | Практическая работа; |
| **62.** | Техника ударов по воротам. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Прыжок в длину с места – ***контроль*** *физических показателей.* | 1 | 0 | 1 | 01.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **63.** | Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. 3х10м – ***контроль*** *физических показателей.* | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **64.** | Учебно-тренировочная игра. Поднимание туловища (упражнение на пресс) – ***контроль*** *физических показателей.* | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **65.** | **Легкая атлетика**  ИОТ № 59-12. Спринтерский бег, финиширование. Бег 60м – *подготовка к сдаче* ***ГТО****.* | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **66.** | Бег 100 м – *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** Метание гранаты 500/700 грамм. | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **67.** | Бег на 2000/3000м - *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** Метание гранаты 500/700 грамм. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **68.** | Метание гранаты на дальность – *подготовка к сдаче* ***ГТО****.* | 1 | 0 | 1 | 20.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | **68** |  |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **Всего** | **Контроль ные работы** | **Практи ческие работы** |
| **1.** | ИОТ № 59-12. *Здоровый образ жизни современного человека. «Физическая культура и продолжительность жизни человека».* | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Практическая работа; |
| **2.** | **Легкая атлетика**  Беговые упражнения, низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Практическая работа; |
| **3.** | Беговые упражнения, стартовое ускорение. Бег 30м – *подготовка к сдаче* ***ГТО****.* Эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **4.** | Спринтерский бег, финиширование. Бег 100м – *подготовка к сдаче* ***ГТО****.* Метание малого мяча по цели. | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **5.** | Гладкий равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Техника метания гранаты на дальность. | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |
| **6.** | Гладкий равномерный бег до 20 мин. Метание гранаты на дальность – *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **7.** | Высокий старт. Бег на 2000/3000м - *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **8.** | Челночный бег 3х10м – ***контроль*** *физических показателей.* Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **9.** | Прыжок в длину с места – ***контроль*** *физических показателей.* Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **10.** | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Поднимание туловища (упражнение на пресс) – ***контроль*** *физических показателей.* | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **11.** | *Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. «Оказание первой помощи при вывихах и переломах».* | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| **12.** | **Баскетбол**  ИОТ № 57-12*.* Повторение техники передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Ведение мяча правым и левым боком. Бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов. Учебная игра 3 на 3. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| **13.** | Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов. Учебная игра 3 на 3. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| **14.** | Обучение способам овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча». Приемы обыгрывания защитника. Бросок одной и двумя руками в прыжке. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022 | Практическая работа; |
| **15.** | Бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния. Учебная игра 4 на 4. | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Практическая работа; |
| **16.** | Обучение технике штрафного броска. Бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке со средних и дальних дистанций. Учебная игра 4 на 4. | 1 | 0 | 1 | 31.10.2022 | Практическая работа; |
| **17.** | Отработка техники штрафного броска, броска одной и двумя руками в прыжке. Техника защитных действий: перехват, накрывание мяча. | 1 | 0 | 1 | 04.11.2022 | Практическая работа; |
| **18.** | Тактика игры: командное нападение. Техника выполнения броска после двух шагов – *выполнение* ***контрольного*** *норматива*. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **19.** | Техника штрафного броска – *выполнение* ***контрольного*** *норматива*. Тактика игры: взаимодействие с заслоном. | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **20.** | Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| **21.** | Учебно-тренировочная игра 5 на 5 с выполнением правил 3—8—24 секунд. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| **22.** | *Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни».* | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Практическая работа; |
| **23.** | **Гимнастика**  ИОТ № 74-12. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Висы и упоры. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| **24.** | Повторение строевых упражнений. Подъем в упор на перекладине, вис углом. Упражнения для развития силовых способностей на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| **25.** | Отработка: подъем в упор на перекладине, вис углом. Подтягивание на низкой перекладине – *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **26.** | Обучение опорному прыжку углом с косого разбега толчком одной ногой. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| **27.** | Акробатические упражнения: горизонтальное равновесие, выпад, кувырок вперед, кувырок вперед в сед. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| **28.** | Акробатические упражнения: «мост», поворот кругом лежа, прыжком в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | Практическая работа; |
| **29.** | Акробатические упражнения: сед углом, кувырок назад в полушпагат, стойка на коленях – прогнуться, прыжком в упор присев, прыжок прогнувшись. Комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| **30.** | Выполнение акробатической связки из разученных элементов – ***контроль****.* | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022 | Практическая работа; Зачет; |
| **31.** | *«Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)».* | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| **32.** | *«Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)».* | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Практическая работа; |
| **33.** | Разучивание комплекса различных прыжков со скакалкой (скиппинг). | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| **34.** | Выполнение комплекса различных прыжков со скакалкой (скиппинг) **– *контроль.*** | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **35.** | **Лыжная подготовка**  Техника прохождения подъемов и препятствий на лыжах. Техника перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Кроссовая и силовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| **36.** | Техника преодоления пологих, мало- и средне покатых склонов. Распределение сил на дистанции. Прохождение дистанции 4км без учёта времени. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| **37.** | Техника преодоления сильнопокатых и крутых склонов. Порядок выхода со старта, тактика отрыва. Кроссовая и силовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| **38.** | Подъемы средней протяженности, переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Бег 2/3 км – *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **39.** | *Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. «Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой». «Организация и проведение банных процедур».* | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| **40.** | Волейбол  ИОТ № 57-12. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023 | Практическая работа; |
| **41.** | Повторение верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| **42.** | Нападающий удар с переводом. Учебная игра «Волейбол». | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| **43.** | Техника нападающего удара с поворотом туловища. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| **44.** | Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное блокирование. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2023 | Практическая работа; |
| **45.** | Групповое блокирование. Групповые тактические действия в нападении. | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | Практическая работа; |
| **46.** | Передача мяча сверху двумя руками – *выполнение* ***контрольного*** *норматива*. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **47.** | Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки – *выполнение* ***контрольного*** *норматива*. | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **48.** | Командные тактические действия в нападении. Учебная игра «Волейбол». | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| **49.** | Командные тактические действия в защите. Учебная игра «Волейбол». | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| **50.** | *Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.* | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| **51.** | **Атлетические единоборства**  ИОТ № 74-12. Техника самостраховки в атлетических единоборствах. | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| **52.** | Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2023 | Практическая работа; |
| **53.** | Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах. | 1 | 0 | 1 | 24.03.2023 | Практическая работа; |
| **54.** | Защитные действия от удара кулаком в голову. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023 | Практическая работа; |
| **55.** | **Футбол**  ИОТ № 57-12. Техника владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| **56.** | Повторение техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Практическая работа; |
| **57.** | Повторение углового удара. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| **58.** | Повторение удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| **59.** | Повторение удара от ворот в разные участки футбольного поля. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| **60.** | Повторение штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023 | Практическая работа; |
| **61.** | Повторение штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот. | 1 | 0 | 1 | 278.04.2023 | Практическая работа; |
| **62.** | Техника ударов по воротам. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Прыжок в длину с места – ***контроль*** *физических показателей.* | 1 | 0 | 1 | 01.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **63.** | Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. 3х10м – ***контроль*** *физических показателей.* | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **64.** | Учебно-тренировочная игра. Поднимание туловища (упражнение на пресс) – ***контроль*** *физических показателей.* | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **65.** | **Легкая атлетика**  ИОТ № 59-12. Спринтерский бег, финиширование. Бег 60м – *подготовка к сдаче* ***ГТО****.* | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **66.** | Бег 100 м – *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** Метание гранаты 500/700 грамм. | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **67.** | Бег на 2000/3000м - *подготовка к сдаче* ***ГТО.*** Метание гранаты 500/700 грамм. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **68.** | Метание гранаты на дальность – *подготовка к сдаче* ***ГТО****.* | 1 | 0 | 1 | 20.05.2023 | Практическая работа; Зачет; |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | **68** |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Лях В.И., Москва, «Просвещение», 2019.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха.

Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Секундомер

Рулетка

Мячи для метания

Коврики гимнастические

Беговая дорожка

Стойки и планка для прыжков в высоту

Площадка баскетбольная, оборудованная баскетбольными щитами с кольцами

Мячи баскетбольные

Фишки разметочные

Табло для ведения счета

Манишки разного цвета

Гимнастические маты

Гимнастические палки

Гимнастическое бревно

Скамейки

Козел гимнастический

Мостик рейтор

Скакалки

Перекладина гимнастическая (навесная)

Стенка гимнастическая

Площадка для волейбола, оборудованная волейбольной сеткой

Мячи волейбольные

Биты для лапты

Теннисные мячи

Бадминтонные ракетки

Воланчики

Футбольная площадка, оборудованная воротами

Мячи футбольные

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь, ноутбук, колонки акустические.