

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики
Коми
Управление образования администрации муниципального образования
городского округа "Сыктывкар" МАОУ "СОШ № 22" г. Сыктывкара

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол № 23
от 07.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ В.А.Елагина
Приказ № 376-ОД
от 10.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Составитель:
ШМО учителей физической культуры

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Общая характеристика учебного предмета

В учебный предмет «Физическая культура» включено три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование». Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ содержит требования изучения основных способов плавания. С учетом климатических условий региона и отсутствия материально-технической базы, часы, отведенные на изучение практической части подраздела «Плавание» перенесены в теоретическую подготовку, которая реализуется через подводящие упражнения, рекомендации для самостоятельной работы.

При изучении предмета «Физическая культура» учитываются национальные, региональные и этнокультурные особенности Республики Коми. Этнокультурная составляющая образования содержания учебного предмета «Физическая культура» отражается в планируемых результатах и содержании. Учебный материал распределен дисперсно в 10-11 классах (Концепция образования этнокультурной направленности в Республике Коми (одобрена приказом Министерства образования Республики Коми от 13.12.2010 года №310).

Целями реализации основной образовательной программы среднего общего образования являются:

– становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;

– достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

– формирование российской гражданской идентичности обучающихся;

– сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

–обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;

–обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

–обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;

–установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;

–обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;

–развитие государственно-общественного управления в образовании;

–формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

–создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 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 программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане школы

В учебном плане МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара, разработанном на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с Основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара на изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования отводится 138 часов за два года обучения (по 2 ч. в неделю) из расчета: в 10 классе – 70 ч., в 11 классе – 68 ч.

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

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

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

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

Вариативные модули программы по физической культуре, 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.**

Промежуточная аттестация учащихся 10-11 классах проводится в конце учебного года в форме контрольно-диагностической работы.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования.

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения

к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

совершенствование языковой и читательской культуры как средства

взаимодействия между людьми и познанием мира;

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

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

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать

действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу

укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

–неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

–русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

–уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

–формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

–воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

–гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

–признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

–оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное,

ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится: определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; знать правила и способы

планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Предметные планируемые результаты

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Обучающийся на базовом уровне научится:

– ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участия в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Республики Коми;

– излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям в Республике Коми имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);

– раскрывать роль и социальное значение развития спортивных школ Республики Коми.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Обучающийся на базовом уровне научится:

– положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

–самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей).

Современные оздоровительные системы

Обучающийся на базовом уровне научится:

–ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;

–знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

–характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

–характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

–характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек).

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Обучающийся на базовом уровне научится:

–знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

–раскрывать природный ландшафт Республики Коми как фактор здоровья;

–проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корректирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

–осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

–определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

–планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

–тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

–пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

–соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

–соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

–соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

–объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику;

–выполнения дыхательных упражнений;

–выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа;

–демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения;

–проводить сеансы самомассажа.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Обучающийся на базовом уровне научится:

–обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;

–характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Обучающийся на базовом уровне научится:

–характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов;

–описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

–выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Обучающийся на базовом уровне научится:

–подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;

–подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;

- проводить сеансы самомассажа лица;
- характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
- составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей;
- выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах в Республике Коми.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся на базовом уровне научится:

- подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов;
- объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации;
- подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений);
- объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.

Футбол, волейбол, баскетбол

Обучающийся на базовом уровне научится:

- принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.

Плавание

Обучающийся на базовом уровне научится:

- проплывать установленные контрольные дистанции.

Лыжные гонки

Обучающийся на базовом уровне научится:

- проходить на лыжах установленные контрольные дистанции;
- проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения;
- анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения;
- преодолевать на лыжах тренировочные дистанции

Легкая атлетика

Обучающийся на базовом уровне научится:

- преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;
- описывать и анализировать технику выполнения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Обучающийся на базовом уровне научится:

–разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

–владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;

–разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

–отбирать и проводить народные игры народов Республики Коми в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

Содержание обучения в 10 классе

Знания о физической культуре.

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения,

предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры»:

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

Содержание обучения в 11 классе

Знания о физической культуре.

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического

напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

Федеральная рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и

спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, 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 повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных

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

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

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

Учебно-исследовательская и проектная деятельность

В целях организации проектной деятельности учащихся в рамках разделов курса выделены примерные темы учебных проектов:

| | | |
|-------------|----------|----------|
| Вид проекта | 10 класс | 11 класс |
|-------------|----------|----------|

| | | |
|-------------------|---------------------------------------|--|
| Информационный | «Системы закаливания организма» | «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |
| Исследовательский | Сердце и физическая работоспособность | «Адаптивная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата» |
| Творческий | Кто самый здоровый в классе? | ЗОЖ – это модно! |
| Социальный | Баскетбольная команда «Зыряночка» | Что должен знать юный спортсмен о допинге? |

Сетка часов

| № п/п | Наименование разделов | Классы | |
|---------------|---|-----------|-----------|
| | | 10 | 11 |
| 1 | Знания о физической культуре и спорте | + | + |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной активности | + | + |
| 3 | Физическое совершенствование | + | + |
| 4 | Физкультурно – оздоровительная деятельность | + | + |
| 5 | Спортивно – оздоровительная деятельность | 68 | 68 |
| | Модуль «Спортивные игры» | | |
| | Баскетбол | 13 | 13 |
| | Волейбол | 13 | 13 |
| | Футбол | 2 | - |
| 7 | Прикладно - ориентированная двигательная деятельность | + | + |
| 8 | Модуль спортивная и физическая подготовка | + | + |
| 9 | Модуль «Гимнастика» | 6 | 6 |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика» | 16 | 16 |
| 11 | Модуль «Зимние виды спорта» | 20 | 20 |
| Итого: | | 70 | 68 |

Тематическое планирование 10 класс

| № п/п | Наименование раздела | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|-----------|--|------------------|--|
| I | Знания о физической культуре и спорте | В процессе урока | <p>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.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.</p> <p>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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.</p> <p>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.</p> |
| II | Способы самостоятельной двигательной деятельности | В процессе урока | <p>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</p> |

| | | | |
|--------------|---|------------------|---|
| | | | <p>предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>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.</p> |
| III | Физическое совершенствование | В процессе урока | |
| IV | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | В процессе урока | <p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>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.</p> |
| V | Спортивно-оздоровительная деятельность: | 34 | |
| 1 | Модуль «Спортивные игры»: | | |
| 1.1 | Футбол | 2 | 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. |
| 1.2 | Баскетбол | 13 | Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. |
| 1.3 | Волейбол | 13 | 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. |
| VI | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. | 36 | |
| | Модуль «Спортивная и физическая подготовка». | 36 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. |
| Итого | | 70 | |

| № п/п | Наименование раздела | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|----------|---|------------------------|---|
| I | <i>Знания о физической культуре.</i> | В процессе урока | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p> <p>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p> |
| | <i>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</i> | В процессе урока | <p>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»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p> |
| | Физическое совершенствование | В процессе урока | |
| | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> | В процессе урока | <p>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</p> |

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| | | | планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. |
| | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. | В процессе урока | |
| | Модуль «Атлетические единоборства». | + | Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). |
| | Модуль «Спортивная и физическая подготовка». | | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. |
| | Специальная физическая подготовка | В процессе урока | |
| | Модуль «Гимнастика». | 6 | <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.</p> |

| | | | |
|-------------------------------------|-----------|--|--|
| | | | Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. |
| <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> | <i>16</i> | | <p>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».</p> <p>Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>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.</p> <p>Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p> |
| <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> | <i>20</i> | | <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p> |
| <i>Модуль «Спортивные игры».</i> | <i>26</i> | | |
| <i>Баскетбол</i> | <i>13</i> | | <p>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.</p> |

| | | | |
|--------------|-----------------|-----------|---|
| | | | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p> |
| | <i>Волейбол</i> | 13 | <p>Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>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).</p> <p>Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.</p> |
| Итого | | 68 | |

Учебно - тематическое планирование 10 класс

| | Наименование разделов, тем | Содержание учебного предмета | Кол-во часов |
|----|--|--|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре и спорте | | В процессе урока |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | | В процессе урока |
| 3 | Физическое совершенствование | | В процессе урока |
| 4 | Специальная физическая подготовка | | В процессе урока |
| 5 | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. | | В процессе урока |
| | <i>Лёгкая атлетика</i> | | 8 |
| 1 | 1. Требования к технике безопасности на занятиях. 2. История и современное развитие ФК. 3. Повторение различных стартов. | 1. Лёгкой атлетики и спортивных игр (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). 2. История и современное развитие физической культуры. 3. Высокого, низкого старта на короткие дистанции, стартовый разгон. 4. Бег на выносливость до 6 мин. | 1 |
| 2 | 1. Низкий старт. 2. Учёт - бег 60м. 3. Игры. | 1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Бег с ускорениями до 7 мин. 3. Учёт. 4. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 3 | 1. ВФСК «ГТО». 2. Низкий старт. 3. Учёт - бег 100м. | 1. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 2. Совершенствование индивидуальной техники. 3. Учёт. 4. Бег на выносливость до 8 мин. | 1 |
| 4 | 1. Олимпийские игры. 2. Спортивная ходьба. 3. Метание гранаты. | 1. Олимпийские игры древности. Возрождение О.И. и олимпийского движения. 2. Разучивание 3. Повторение метания (500гр.) с разбега. | 1 |
| 5 | 1. Спортивная ходьба. 2. Метание гранаты. | 1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Совершенствование техники (500гр.) с разбега. 3. Бег на выносливость до 8 мин. | 1 |
| 6 | 1. Метание гранаты. 2. Учет – техника метания гранаты. | 1. Совершенствование индивидуальной техники с разбега. 2. Учет. 3. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 7 | 1. СБУ. 2. Учёт - бег 1000м. | 1. Повторение СБУ. 2. Учёт. | 1 |
| 8 | 1. Олимпийское движение в России. 2. Учёт - прыжки в длину с места толчком двумя ногами. | 1. Олимпийское движение в России. 2. Учёт. 3. Бег на выносливость до 2000м. | 1 |
| | <i>Спортивные игры (баскетбол)</i> | | 8 |
| 9 | 1. ТБ на уроках баскетбола. 2. Требования безопасности и первая помощь. 3. Стойки, перемещения, остановки. 4. Ведение мяча. | 1. Повторить правила игры. 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и С. 3. Повторение в шаге и в прыжке. 4. Повторение ведения с изменением направления. 5. Совершенствование технических приёмов в игре. | 1 |
| 10 | 1. Азбука жестов. 2. Ведение мяча. | 1. Повторение. 2. Совершенствование ведения с изменением направления. | 1 |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|---|
| | 3. Передачи мяча. | 3. Повторение в парах, в тройках. 4. Учебная игра. | |
| 11 | 1. Броски мяча. 2. Передачи мяча. 3. Учёт - сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1. Повторение после двух шагов. 2. Совершенствование одной рукой в тройках. 3. Учебная игра. | 1 |
| 12 | 1. Ведения мяча. 2. Броски в кольцо. | 1. Совершенствование ведения мяча на скорость. 2. Бросок после двух шагов с разных расстояний. 3. Учебная игра. | 1 |
| 13 | 1. Учёт- ведение мяча на скорость. 2. Броски в кольцо. 3. Учебная игра. | 1. Учёт. 2. Повторение броска в прыжке. 3. Учебная игра. | 1 |
| 14 | 1. Ведения мяча. 2. Броски в кольцо. 3. Учёт - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 1. Повторение ведения с обводкой стоек. 2. Совершенствование штрафных бросков, броски со среднего и дальнего расстояния. 3. Учебная игра. | 1 |
| 15 | 1. Работа с мячом у кольца. 2. Ведение мяча. 3. Учет - штрафной бросок. | 1. Повторение ловли мяча после отскока от щита и добивание в кольцо. 2. Совершенствование ведения с обводкой стоек на скорость. 3. Учёт. 4. Учебная игра. | 1 |
| 16 | 1. Работа с мячом у кольца. 2. Учебная игра. | 1. Совершенствование ловли мяча после отскока от мяча и добивание, броски с разных точек. 2. Учебная игра. | 1 |
| <i>Спортивные игры (баскетбол)</i> | | | 4 |
| 1 (17) | 1. Вырывание, выбивание мяча. 2. Передача мяча в отрыв. 3. Комбинированная эстафета. | 1. Совершенствование. 2. Повторить передачу мяча в отрыв после перехвата мяча. 3. Учебная игра. | 1 |
| 2(18) | 1. Передача мяча в отрыв. 2. Броски в прыжке. 3. Комбинированная эстафета на время. | 1. Совершенствование передачи мяча в отрыв после перехвата. 2. Повторение броска со средней дистанции. 3. Учебная игра. | 1 |
| 3 (19) | 1. Учет – ведение мяча на скорость с обводкой стоек. 2. Индивидуальные действия в защите. | 1. Учёт. 2. Совершенствование перехвата, вырывания, выбивания, накрывания. 3. Учебная игра. | 1 |
| 4 (20) | 1. Командные действия в защите. 2. Индивидуальные действия в защите. | 1. Совершенствование командно - тактических приёмов. 2. Учебная игра. | 1 |
| <i>Спортивные игры (волейбол)</i> | | | 6 |
| 5 (21) | 1. ТБ на уроках волейбола. 2. Требования безопасности и первая помощь. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек, приема и передачи мяча. | 1. Повторение правил игры. 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и С. 3. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 6 (22) | 1. Техника перемещений, прием и передача мяча сверху и снизу. 2. Подача мяча. | 1. Повторение правил игры. 2. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 7 (23) | 1. Организация и планирование самостоятельных занятий. 2. Передача мяча. 3. Прием мяча после подачи. | 1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2. Передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. 3. Учебная игра. | 1 |
| 8 (24) | 1. Прием мяча сверху, снизу. 2. Подача мяча. 3. Прямой нападающий удар. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Учебная игра. 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. | 1 |
| 9 (25) | 1. Приём мяча после подачи. 2. Прямой нападающий удар. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Учебная игра. 3. Передача мяча в прыжке двумя руками. | 1 |
| 10 (26) | 1. Нападающий удар. 2. Подачи по зонам. 3. Учёт – передача мяча в прыжке двумя руками. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Подачи по зонам. 3. Учёт. | 1 |
| <i>Гимнастика</i> | | | 6 |
| 11 | 1. ТБ на уроках гимнастики. | 1. ТБ на занятиях гимнастикой, правила работы с | 1 |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|----|
| (27) | 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. 3. ОРУ на сопротивление и гибкость. 4. Повторение акробатических элементов. | гимнастическими снарядами. 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и С. 3. Комплекс упражнений в парах. 4. Повторение акробатических элементов (на материале основной школы). | |
| 12 (28) | 1. ОРУ на сопротивление и гибкость. 2. Комплекс упражнений АФК. 3. Повторение акробатических элементов. | 1. Комплекс упражнений в парах. 2. Комплекс упражнений АФК в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ОДА, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости). 3. Повторение акробатических элементов (на материале основной школы). | 1 |
| 13 (29) | 1. ОРУ на развитие силы. 2. Комплекс упражнений АФК. 3. Разучивание акробатической комбинации. | 1. Комплекс упражнений в парах. 2. В соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ОДА, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости). 3. Разучивание акробатической комбинации (на материале основной школы). | 1 |
| 14 (30) | 1. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем. 3. Учёт – акробатическая комбинация. | 1. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания на развитие основных физических качеств. 3. Учёт. | 1 |
| 15 (31) | 1. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий. 2. Опорный прыжок ноги врозь. | 1. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий ФК. 2. Совершенствование индивидуальной техники в опорных прыжках через гимнастического козла. | 1 |
| 16 (32) | 1. ОРУ на статическое и динамическое равновесие. 2. КУ – опорный прыжок. | 1. Комплекс с предметами. 2. Учёт. | 1 |
| <i>Лыжная подготовка</i> | | | 20 |
| 1,2 | 1. ТБ на уроках лыжной подготовки, форма одежды, обуви. 2. Требования безопасности и первая помощь. 3. Попеременный 2-хшажный ход. | 1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и улицы). 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и С. 3. Передвижение на лыжах до 2500м в среднем темпе. 4. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы. | 2 |
| 3,4 | 1. Передвижение на лыжах до 2500м. 2. Одновременный одношажный ход. | 1. Передвижение на лыжах до 2500м. по пересечённой местности в среднем темпе. 2. Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 5,6 | 1. Одновременный одношажный ход. 2. Эстафеты на лыжах. | 1. Передвижение на лыжах до 2500м. с ускорением. 2. Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 7,8 | 1. Одновременный одношажный ход. 2. Спуски со склонов с торможениями. | 1. Передвижение на лыжах до 3000м. 2. Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 9,10 | 1. Передвижение на лыжах до 3000м. 2. Одновременный 2-хшажный ход. 3. Спуски со склонов с торможениями. | 1. По пересечённой местности. 2. Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 11,12 | 1. Передвижение на лыжах до 3000м. 2. Одновременный 2-хшажный ход. 3. Учёт - спуск со склона с торможением. | 1. С ускорениями. 2. Совершенствование индивидуальной техники. 3. Учёт. | 2 |
| 13,14 | 1. Передвижение на лыжах до 3500м. 2. Одновременный 2-хшажный ход. 3. Спуски со склонов с поворотами. | Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 15,16 | 1. КУ – бег 3000 метров на лыжах. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Спуски со склонов с поворотами. | Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 17,18 | 1. Передвижение на лыжах до 4000м. 2. Переход с одновременного хода на попеременный. 3. Национальные виды спорта. | Совершенствование индивидуальной техники. 3. Совершенствование техники соревновательных упражнений. | 2 |
| 19,20 | 1. Передвижение на лыжах до 5000м. 2. Переход с одновременного хода на попеременный. 3. Национальные виды спорта. | 1. С переменной скоростью и использованием различных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. 2. Совершенствование индивидуальной техники. 3. Совершенствование техники соревновательных упражнений. | 2 |
| <i>Спортивные игры (баскетбол)</i> | | | 1 |
| 1 | 1. Современное представление о | 1. Современное представление о физической культуре | 1 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | физической культуре 2. Накрывание, отбивание мяча. 3. Групповые тактические действия. | (основные понятия). 2. Накрывание, отбивание мяча в сочетании с передачами в прыжке 3. Учебная игра. | |
| | <i>Волейбол</i> | | 7 |
| 2 | 1. Техника движений. 2. Тактические действия в защите и нападении. | 1. Техника движений и её основные показатели. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 3 | 1. Физическая подготовка. 2. Прием мяча с падением. 3. Нападающий удар, блок. | 1. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 2. Разучивание. 3. Совершенствование технических приёмов. 4. Учебная игра. | 1 |
| 4 | 1. Прием мяча с падением. 2. Блокирование мяча. 3. Учебная игра. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Учебная игра. | 1 |
| 5 | 1. Блокирование мяча. 2. Нападающий удар с различных зон. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 6 | 1. Работа с набивными мячами. 2. Поддачи по зонам. 3. Нападающий удар. | 1. Упражнения в парах. 2. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 7 | 1. Здоровье и здоровый образ жизни. 2. Учёт - подача мяча по зонам. 3. Работа в группах и командах. | 1. Здоровье и здоровый образ жизни. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 8 | 1. Накрывание, отбивание мяча. 2. Групповые тактические действия. 3. Промежуточная аттестация. | 1. Накрывание, отбивание мяча в сочетании с передачами и бросками в прыжке. 2. Учебная игра. 3. Промежуточная аттестация. | 1 |
| | <i>Лёгкая атлетика</i> | | 8 |
| 9 | 1. ТБ на уроках легкой атлетики. 2. Прыжки в высоту. 3. Учет - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. | 1. Переменный бег до 8-и минут. 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 5-7 шагов разбега. 4. Учет. 5. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 10 | 1. Учёт – 6-и минутный бег. 2. Прыжки в высоту способом "Перешагивание". 3. Игры. | 1. Провести ОРУ со скакалкой и серией прыжков. 2. Учёт. 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». 4. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 11 | 1. Учёт – прыжок в высоту способом "Перешагивание". 2. Игры. | 1. Провести ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. 2. Учёт – прыжок в высоту способом «Перешагивание». 3. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 12 | 1. Переменный бег. 2. Метание гранаты. | 1. Переменный бег до 9-и минут и ОРУ. 2. Повторение техники метания гранаты (500гр.) с разбега. | 1 |
| 13 | 1. Переменный бег. 2. Учёт – метание гранаты 500 гр. | 1. Переменный бег до 9 минут и ОРУ. 2. Учёт. | 1 |
| 14 | 1. Требования ТБ и бережное отношение к природе. 2. "Спринтерский" бег. 3. Низкий старт. 4. Учет - бег 200 м. | 1. Требования ТБ и бережное отношение к природе. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции, СБУ. 3. Совершенствование низкого старта. 4. Учет. | 1 |
| 15 | 1. Передача и прием эстафетной палочки. 2. "Спринтерский" бег. 3. Учет – 400 м. | 1. Повторить технику передачи и приема эстафетной палочки. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Учет. | 1 |
| 16 | 1. Переменный бег. 2. Эстафетный бег. 3. СБУ, ОРУ. 4. Учет – бег 1000м. | 1. До 15 мин. 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. СБУ, ОРУ в движении. 4. Учет. | 1 |
| | <i>Спортивные игры (футбол)</i> | | 2 |
| 17 | 1. ТБ на уроках по футболу. 2. Стойки и перемещения. 3. Удар по мячу, остановка. | 1. Инструктаж и история развития футбола. 2. Совершенствование технических и командно - тактических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |

| | | | |
|----|---|---|-----------|
| 18 | 1. Комбинации из основных элементов. 2. Тактика нападения и защиты. 4. Итоги учебного года. | 1. Совершенствование технических и командно - тактических приёмов. 2. Учебная игра. 4. Подведение итогов учебного года. | 1 |
| | Всего | | 70 |

Учебно - тематическое планирование 11 класс

| | Наименование разделов, тем | Содержание учебного предмета | Кол-во часов |
|---|--|--|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре и спорте | | В процессе урока |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | | В процессе урока |
| 3 | Физическое совершенствование | | В процессе урока |
| 4 | Специальная физическая подготовка | | В процессе урока |
| 5 | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. | | В процессе урока |
| | <i>Лёгкая атлетика</i> | | 8 |
| 1 | 1. Требования к технике безопасности на занятиях. 2. История и современное развитие ФК. 3. Повторение различных стартов. | 1. Лёгкой атлетики и спортивных игр (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). 2. История и современное развитие физической культуры. 3. Высокого, низкого старта на короткие дистанции, стартовый разгон. 4. Бег на выносливость до 6 мин. | 1 |
| 2 | 1. Низкий старт. 2. Учёт - бег 60м. 3. Игры. | 1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Бег с ускорениями до 7 мин. 3. Учёт. 4. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 3 | 1. ВФСК «ГТО». 2. Низкий старт. 3. Учёт - бег 100м. | 1. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 2. Совершенствование индивидуальной техники. 3. Учёт. 4. Бег на выносливость до 8 мин. | 1 |
| 4 | 1. Олимпийские игры. 2. Спортивная ходьба. 3. Метание гранаты. | 1. Олимпийские игры древности. Возрождение О.И. и олимпийского движения. 2. Разучивание 3. Повторение метания (500гр.) с разбега. | 1 |
| 5 | 1. Спортивная ходьба. 2. Метание гранаты. | 1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Совершенствование техники (500гр.) с разбега. 3. Бег на выносливость до 8 мин. | 1 |
| 6 | 1. Метание гранаты. 2. Учет – техника метания гранаты. | 1. Совершенствование индивидуальной техники с разбега. 2. Учет. 3. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 7 | 1. СБУ. 2. Учёт - бег 1000м. | 1. Повторение СБУ. 2. Учёт. | 1 |
| 8 | 1. Олимпийское движение в России. 2. Учёт - прыжки в длину с места толчком двумя ногами. | 1. Олимпийское движение в России. 2. Учёт. 3. Бег на выносливость до 2000м. | 1 |
| | <i>Спортивные игры (баскетбол)</i> | | 8 |
| 9 | 1. ТБ на уроках баскетбола. 2. Требования безопасности и первая | 1. Повторить правила игры. 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах | 1 |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|---|
| | помощь. 3. Стойки, перемещения, остановки. 4. Ведение мяча. | во время занятий ФК и С. 3. Повторение в шаге и в прыжке. 4. Повторение ведения с изменением направления. 5. Совершенствование технических приёмов в игре. | |
| 10 | 1. Азбука жестов. 2. Ведение мяча. 3. Передачи мяча. | 1. Повторение. 2. Совершенствование ведения с изменением направления. 3. Повторение в парах, в тройках. 4. Учебная игра. | 1 |
| 11 | 1. Броски мяча. 2. Передачи мяча. 3. Учёт - сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1. Повторение после двух шагов. 2. Совершенствование одной рукой в тройках. 3. Учебная игра. | 1 |
| 12 | 1. Ведения мяча. 2. Броски в кольцо. | 1. Совершенствование ведения мяча на скорость. 2. Бросок после двух шагов с разных расстояний. 3. Учебная игра. | 1 |
| 13 | 1. Учет- ведение мяча на скорость. 2. Броски в кольцо. 3. Учебная игра. | 1. Учёт. 2. Повторение броска в прыжке. 3. Учебная игра. | 1 |
| 14 | 1. Ведения мяча. 2. Броски в кольцо. 3. Учёт - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 1. Повторение ведения с обводкой стоек. 2. Совершенствование штрафных бросков, броски со среднего и дальнего расстояния. 3. Учебная игра. | 1 |
| 15 | 1. Работа с мячом у кольца. 2. Ведение мяча. 3. Учет - штрафной бросок. | 1. Повторение ловли мяча после отскока от щита и добивание в кольцо. 2. Совершенствование ведения с обводкой стоек на скорость. 3. Учёт. 4. Учебная игра. | 1 |
| 16 | 1. Работа с мячом у кольца. 2. Учебная игра. | 1. Совершенствование ловли мяча после отскока от мяча и добивание, броски с разных точек. 2. Учебная игра. | 1 |
| <i>Спортивные игры (баскетбол)</i> | | | 4 |
| 1 (17) | 1. Вырывание, выбивание мяча. 2. Передача мяча в отрыв. 3. Комбинированная эстафета. | 1. Совершенствование. 2. Повторить передачу мяча в отрыв после перехвата мяча. 3. Учебная игра. | 1 |
| 2(18) | 1. Передача мяча в отрыв. 2. Броски в прыжке. 3. Комбинированная эстафета на время. | 1. Совершенствование передачи мяча в отрыв после перехвата. 2. Повторение броска со средней дистанции. 3. Учебная игра. | 1 |
| 3 (19) | 1. Учет – ведение мяча на скорость с обводкой стоек. 2. Индивидуальные действия в защите. | 1. Учёт. 2. Совершенствование перехвата, вырывания, выбивания, накрывания. 3. Учебная игра. | 1 |
| 4 (20) | 1. Командные действия в защите. 2. Индивидуальные действия в защите. | 1. Совершенствование командно - тактических приёмов. 2. Учебная игра. | 1 |
| <i>Спортивные игры (волейбол)</i> | | | 6 |
| 5 (21) | 1. ТБ на уроках волейбола. 2. Требования безопасности и первая помощь. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек, приема и передачи мяча. | 1. Повторение правил игры. 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и С. 3. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 6 (22) | 1. Техника перемещений, прием и передача мяча сверху и снизу. 2. Подача мяча. | 1. Повторение правил игры. 2. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 7 (23) | 1. Организация и планирование самостоятельных занятий. 2. Передача мяча. 3. Прием мяча после подачи. | 1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2. Передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. 3. Учебная игра. | 1 |
| 8 (24) | 1. Прием мяча сверху, снизу. 2. Подача мяча. 3. Прямой нападающий удар. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Учебная игра. 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. | 1 |
| 9 (25) | 1. Приём мяча после подачи. 2. Прямой нападающий удар. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Учебная игра. 3. Передача мяча в прыжке двумя руками. | 1 |

| | | | |
|--------------------------|---|--|----|
| 10 (26) | 1. Нападающий удар. 2. Подачи по зонам. 3. Учёт – передача мяча в прыжке двумя руками. | 1.Совершенствование технических приёмов. 2. Подачи по зонам. 3. Учёт. | 1 |
| <i>Гимнастика</i> | | | 6 |
| 11 (27) | 1. ТБ на уроках гимнастики. 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. 3. ОРУ на сопротивление и гибкость. 4. Повторение акробатических элементов. | 1. ТБ на занятиях гимнастикой, правила работы с гимнастическими снарядами. 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и С. 3.Комплекс упражнений в парах. 4. Повторение акробатических элементов (на материале основной школы). | 1 |
| 12 (28) | 1. ОРУ на сопротивление и гибкость. 2. Комплекс упражнений АФК. 3. Повторение акробатических элементов. | 1.Комплекс упражнений в парах. 2. Комплекс упражнений АФК в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ОДА, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости). 3. Повторение акробатических элементов (на материале основной школы). | 1 |
| 13 (29) | 1.ОРУ на развитие силы. 2. Комплекс упражнений АФК. 3. Разучивание акробатической комбинации. | 1.Комплекс упражнений в парах. 2. В соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ОДА, ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости). 3. Разучивание акробатической комбинации (на материале основной школы). | 1 |
| 14 (30) | 1. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем. 3. Учёт – акробатическая комбинация. | 1. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания на развитие основных физических качеств. 3. Учёт. | 1 |
| 15 (31) | 1.Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий. 2. Опорный прыжок ноги врозь. | 1. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий ФК. 2. Совершенствование индивидуальной техники в опорных прыжках через гимнастического козла. | 1 |
| 16 (32) | 1.ОРУ на статическое и динамическое равновесие. 2. КУ – опорный прыжок. | 1. Комплекс с предметами. 2. Учёт. | 1 |
| <i>Лыжная подготовка</i> | | | 20 |
| 1,2 | 1.ТБ на уроках лыжной подготовки, форма одежды, обуви. 2. Требования безопасности и первая помощь. 3. Попеременный 2-хшажный ход. | 1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и улицы). 2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и С. 3. Передвижение на лыжах до 2500м в среднем темпе. 4. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы. | 2 |
| 3,4 | 1. Передвижение на лыжах до 2500м. 2. Одновременный одношажный ход. | 1. Передвижение на лыжах до 2500м. по пересечённой местности в среднем темпе. 2. Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 5,6 | 1. Одновременный одношажный ход. 2. Эстафеты на лыжах. | 1. Передвижение на лыжах до 2500м. с ускорением. 2. Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 7,8 | 1. Одновременный одношажный ход. 2.Спуски со склонов с торможениями. | 1. Передвижение на лыжах до 3000м. 2. Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 9,10 | 1. Передвижение на лыжах до 3000м. 2. Одновременный 2-хшажный ход. 3. Спуски со склонов с торможениями. | 1. По пересечённой местности. 2. Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 11,12 | 1.Передвижение на лыжах до 3000м. 2. Одновременный 2-хшажный ход. 3.Учёт - спуск со склона с торможением. | 1. С ускорениями. 2. Совершенствование индивидуальной техники. 3. Учёт. | 2 |
| 13,14 | 1.Передвижение на лыжах до 3500м. 2. Одновременный 2-хшажный ход. 3.Спуски со склонов с поворотами. | Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 15,16 | 1. КУ – бег 3000 метров на лыжах. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Спуски со склонов с поворотами. | Совершенствование индивидуальной техники. | 2 |
| 17,18 | 1. Передвижение на лыжах до 4000м. 2. Переход с одновременного хода на попеременный. 3. Национальные виды спорта. | Совершенствование индивидуальной техники. 3. Совершенствование техники соревновательных упражнений. | 2 |
| 19,20 | 1.Передвижение на лыжах до 5000м. | 1. С переменной скоростью и использованием различных | 2 |

| | | | |
|----|---|---|----------|
| | 2. Переход с одновременного хода на попеременный. 3. Национальные виды спорта. | лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. 2. Совершенствование индивидуальной техники. 3. Совершенствование техники соревновательных упражнений. | |
| | <i>Спортивные игры (баскетбол)</i> | | <i>1</i> |
| 1 | 1. Современное представление о физической культуре 2. Накрывание, отбивание мяча. 3. Групповые тактические действия. | 1. Современное представление о физической культуре (основные понятия). 2. Накрывание, отбивание мяча в сочетании с передачами в прыжке 3. Учебная игра. | 1 |
| | <i>Волейбол</i> | | <i>7</i> |
| 2 | 1. Техника движений. 2. Тактические действия в защите и нападении. | 1. Техника движений и её основные показатели. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 3 | 1. Физическая подготовка. 2. Прием мяча с падением. 3. Нападающий удар, блок. | 1. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 2. Разучивание. 3. Совершенствование технических приёмов. 4. Учебная игра. | 1 |
| 4 | 1. Прием мяча с падением. 2. Блокирование мяча. 3. Учебная игра. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Учебная игра. | 1 |
| 5 | 1. Блокирование мяча. 2. Нападающий удар с различных зон. | 1. Совершенствование технических приёмов. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 6 | 1. Работа с набивными мячами. 2. Поддачи по зонам. 3. Нападающий удар. | 1. Упражнения в парах. 2. Совершенствование технических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 7 | 1. Здоровье и здоровый образ жизни. 2. Учёт - подача мяча по зонам. 3. Работа в группах и командах. | 1. Здоровье и здоровый образ жизни. 2. Совершенствование командно - тактических приёмов. 3. Учебная игра. | 1 |
| 8 | 1. Накрывание, отбивание мяча. 2. Групповые тактические действия. 3. Промежуточная аттестация. | 1. Накрывание, отбивание мяча в сочетании с передачами и бросками в прыжке. 2. Учебная игра. 3. Промежуточная аттестация. | 1 |
| | <i>Лёгкая атлетика</i> | | <i>8</i> |
| 9 | 1. ТБ на уроках легкой атлетики. 2. Прыжки в высоту. 3. Учет - поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. | 1. Переменный бег до 8-и минут. 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 5-7 шагов разбега. 4. Учет. 5. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 10 | 1. Учёт – 6-и минутный бег. 2. Прыжки в высоту способом "Перешагивание". 3. Игры. | 1. Провести ОРУ со скакалкой и серией прыжков. 2. Учёт. 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». 4. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 11 | 1. Учёт – прыжок в высоту способом "Перешагивание". 2. Игры. | 1. Провести ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения. 2. Учёт – прыжок в высоту способом «Перешагивание». 3. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 12 | 1. Переменный бег. 2. Метание гранаты. | 1. Переменный бег до 9-и минут и ОРУ. 2. Повторение техники метания гранаты (500гр.) с разбега. | 1 |
| 13 | 1. Переменный бег. 2. Учёт – метание гранаты 500 гр. | 1. Переменный бег до 9 минут и ОРУ. 2. Учёт. | 1 |
| 14 | 1. Требования ТБ и бережное отношение к природе. 2. "Спринтерский" бег. 3. Низкий старт. 4. Учет - бег 200 м. | 1. Требования ТБ и бережное отношение к природе. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции, СБУ. 3. Совершенствование низкого старта. 4. Учет. | 1 |
| 15 | 1. Передача и прием эстафетной палочки. 2. "Спринтерский" бег. 3. Учет – 400 м. | 1. Повторить технику передачи и приема эстафетной палочки. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Учет. | 1 |
| 16 | 1. Переменный бег. 2. Эстафетный бег. 3. СБУ, ОРУ. | 1. До 15 мин. 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. СБУ, ОРУ в движении. | 1 |

| | | |
|----------------------|----------|-----------|
| 4. Учет – бег 1000м. | 4. Учет. | |
| Всего | | 68 |