

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил
МАОУ Политехническая гимназия

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МАОУ Политехническая
гимназия

№1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МАОУ Политехническая
гимназия

№352 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3455701)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

(Приложение №24 к ООП СОО)

Нижний Тагил 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 136 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как экономического явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженская).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, истории и развития 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 для учащихся 16–17 лет.

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

Физическая культура как средство снижения 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 замкнутости и предметного содержания.

Способности 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 (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенностями составления материального снабжения и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью пробы Руфье, характеристики способов применения и стандартного контроля. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики осанки и сна, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного напряжения при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации организации и материального обеспечения при планировании системной работы кондиционной тренировки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, нанесение углового и штрафного ударов в различные слоты питания. Правила соблюдения условий игры в игровых автоматах и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила соблюдения условий игры учебной деятельности.

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и оздоровительная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов

спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организации организма к планированию мероприятий по здоровому образу жизни, характеристики основных этапов адаптации. Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как сохранение факторов и поддержание здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Проводить занятия физической культурой по причине искоренения вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимозависимость состояния здоровья и продолжительности жизни человека. Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды.

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

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечных и тепловых воздействиях.

Способности самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, основные характеристики методов, приемов и процедур, правила их проведения.

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований «Готов к труду и обороне», с учетом изменения направленности ее учебных занятий в годовом цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способов их изучения и измерения.

Самостоятельная подготовка и особенности планирования ее направленности по операционным режимам, правилам контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики респираторных заболеваний, целлюлита, истощения тканей тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации организации и материального обеспечения при планировании системной работы кондиционной тренировки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

Программа вариативного модуля «Базовая 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 тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических площадках (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и др.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с наблюдениями отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с отягощениями (в горку и с горки, на близком расстоянии, эстафеты). Переноска неопредельных нагрузок (сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Повороты с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой частотой шага (10–15 м). Бег с ускорениями на основе разных исходных положений. Бег с большой скоростью и сбор мелкого предмета, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей. 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 скалку на месте и в движении по склону прыжки на склон. Преодоление полос, включающая в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по высоте и наклону, повороты, бег различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, выступаний на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах повышенной и субмаксимальной нагрузкой. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по поднятию и наклону, ограниченная ширина опор (без предмета и закрытой головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных следов. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя на ногах. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей циклическую кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руки на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, подъём ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, 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, элементы

атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями проводят в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением процедур 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. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки по высоте с продвижением и изменением назад, поворотами вправо и влево, на правую, наклонную ногу и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с наблюдениями отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с высокой 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 партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию отношений.

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с отягощениями в основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одну ногу и с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с 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 большей скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме большого и умеренного темпа. Игра в баскетбол.

Развитие партнерских отношений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной рукой (обеими руками), поворачиваясь ловлей его (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменением по скорости и направлению движения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с отягощениями в основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с опоры с последующим ускорением, и прыжком в высоту. Прыжки на ног с отягощениями (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			

2.2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8			
2.4	Модуль "Легкая атлетика"	15			
Итого по разделу		36			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	1			
3.2	Модуль «Зимние виды спорта»	16			
Итого по разделу		17			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	2			
4.2	Базовая физическая подготовка	4			
Итого		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	2			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			
2.4	Модуль «Зимние виды спорта»	12			
2.5	Модуль "Легкая атлетика"	15			
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	2			
4.2	Базовая физическая подготовка	4			
Итого		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Истоки возникновения культуры как социального явления	1
2	Культура как способ развития человека. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 100 метров.	1
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Бег по дистанции и финиширование.	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
6	Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье. Челночный бег 3р. по10 (д), 5р. по10(м)	1
7	Основы организации образа жизни современного человека. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
8	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
9	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Техника метания гранаты из разных положений на дальность.	1
10	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.и сдача норматива - метание гранаты на дальность.	1
11	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1

12	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1
13	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
14	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1
15	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Техническая подготовка в баскетболе	1
16	Тактическая подготовка в баскетболе	1
17	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
18	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
19	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
21	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
22	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
23	Тренировочные игры по баскетболу	1
24	Техника судейства игры баскетбол	1
25	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1
26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад полу шпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1
27	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1

28	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов. Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
29	Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1
30	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Техническая и тактическая подготовка в футболе	1
31	Развитие силовых, скоростных и координационных способностей средствами игры футбол	1
32	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1
33	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1
34	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Спортивная подготовка. Передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости	1
35	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта Передвижения на лыжах различными способами.	1
36	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной нагрузки.	1
37	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной нагрузки и субмаксимальной нагрузкой.	1
38	Развитие выносливости. Передвижения на с соревновательной скоростью.	1
39	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с наблюдением за отягощением.	1
40	Скоростной подъём ступающим и плавным шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1
41	Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.	1
42	Марш-бросок на лыжах.	1
43	Марш-бросок на лыжах.	1

44	Участие в соревнованиях	1
45	Участие в соревнованиях	1
46	Участие в соревнованиях	1
47	Судейство соревнований	1
48	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техническая подготовка в волейболе	1
49	Тактическая подготовка в волейболе	1
50	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1
51	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
52	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
53	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
54	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
55	Совершенствование техники нападающего удара	1
56	Совершенствование техники одиночного блока	1
57	Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
58	Тренировочные игры по волейболу	1
59	Техника судейства игры волейбол	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Правила техники безопасности в ГТО. Физическая культура и профессиональная деятельность человека.	1
2	Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни. Определение индивидуального расхода энергии. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
3	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Высокий старт. Бег на результат 30 и 60 метров.	1
4	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Низкий старт. Фишиширование. Бег на результат 100 метров.	1
5	Оказание первой медицинской помощи при различных травмах. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1
6	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 15 минут.	1
7	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 18 минут.	1
8	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в равномерном темпе. 19 минут.	1
9	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1
10	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Метание гранаты в коридор 10 метров. Правила соревнований по метанию.	1
11	Тактическая подготовка в футболе. Эстафетный бег.	1
12	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол. Челночный бег.	1

13	Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Прыжок в длину с места.	1
14	Развитие выносливости средствами игры футбол. Бег на средние и длинные дистанции. Метание малого мяча.	1
15	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1
16	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
17	Техника безопасности на уроках физической культуры. Техническая подготовка в баскетболе	1
18	Тактическая подготовка в баскетболе	1
19	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
20	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1
23	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
24	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1
25	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1
26	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1
27	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
28	Тренировочные игры по баскетболу	1
29	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1
30	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1
31	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1
32	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Развитие выносливости.	1

	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной нагрузкой, с соревновательной скоростью.	
34	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.	1
35	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.	1
36	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивностью.	1
37	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной физической нагрузкой .	1
38	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью.	1
39	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с наблюдением за отягощением.	1
40	Скоростной подъём ступающим и плавным шагом, бегом, «лёсенькой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1
41	Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.	1
42	Марш бросок на лыжах.	1
43	Участие в соревнованиях	1
44	Судейство соревнований	1
45	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Техническая подготовка в волейболе	1
46	Тактическая подготовка в волейболе	1
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1

53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
56	Тренировочные игры по волейболу	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок с места толчком двумя ногами	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

