

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
КУРГАНА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23»**

РАССМОТРЕНО

На заседании
Педагогического Совета
Протокол №1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании ШМО
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 23»

Поздняков А.С.

Приказ № 239 от 01.09. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 170 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования 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 Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

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».

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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»).

«Зимние виды спорта». Биатлон

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

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

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. Правила эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил. Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость. Передвижение, имитация бега на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Увеличение аэробных возможностей организма. Выполнение специально-подготовительных и

соревновательных упражнений. Совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Бег 100м, прыжок в длину с места, бег 3000м/5000м, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3x10 м, бег на лыжах на 5км.

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки

через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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;

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.

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.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Базовая часть | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
| | Итого | 102 |

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 | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 3 | | | |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8 | | | |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|----|---|---|--|
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 8 | | | |
| 2.4 | Модуль Зимние виды спорта. Биатлон | 18 | | | |
| 2.5 | Модуль Гимнастика | 9 | | | |
| 2.6 | Модуль Легкая атлетика | 10 | | | |
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 3 | | | |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 3 | | | |
| Итого | | 6 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

| № п/п | Темаурока | Количествочасов | | |
|----------|---|-----------------|-------------------|--------------------|
| | | Всего | Контрольныеработы | Практическиеработы |
| 1. | Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека | 1 | | |
| 2. | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 | | |
| 3. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | | |
| 4. | Физическая культура и физическое здоровье. | 1 | | |
| 5. | Основы организации образа жизни современного человека | 1 | | |
| 6. | Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Понятиеспринтерскогобега. | 1 | | |
| 7. | Высокий, низкий старты. Стартовый разгон. | 1 | | |
| 8. | Техникаспринтерскогобега. Эстафета | 1 | | |
| 9. | Техника спринтерского бега. Бег 100 м . | 1 | | |
| 10. | Прыжок в длину с места. | 1 | | |
| 11. | Метание мяча с места и с 4,5 шагов разбега на дальность.Переменныйбегдо 2000 метров. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 12. | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | | |
| 13. | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Техническая подготовка в баскетболе | 1 | | |
| 14. | Техника судейства игры баскетбол | 1 | | |
| 15. | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | |
| 16. | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | | |
| 17. | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 | | |
| 18. | ТБ на уроках гимнастики. Комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | | |
| 19. | Длинный кувырок через препятствия. | 1 | | |
| 20. | Кувырок назад в стойку ноги врозь. | 1 | | |
| 21. | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | |
| 22. | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. | 1 | | |
| 23. | Сед углом. Стойка на лопатках. | 1 | | |
| 24. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | |
| 25. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | положения лежа на спине | | | |
| 26. | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | | |
| 27. | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | |
| 28. | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Техническая подготовка в волейболе | 1 | | |
| 29. | Тактическая подготовка в волейболе | 1 | | |
| 30. | Тренировочные игры по волейболу | 1 | | |
| 31. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1.5 км | 1 | | |
| 32. | Повторение пройденных ранее элементов. Попеременно- двухшажный ход. | 1 | | |
| 33. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход | 1 | | |
| 34. | Одновременный бесшажный ход. Эстафета. | 1 | | |
| 35. | Непрерывное передвижение до 4км. Одновременный одношажный ход | 1 | | |
| 36. | Элементы тактики лыжных ходов. Лидирование . финиширование. | 1 | | |
| 37. | Значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. | 1 | | |
| 38. | Правила эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | | | | |
| 39. | Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость | 1 | | |
| 40. | Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость | 1 | | |
| 41. | Передвижение, имитация бега на лыжах по равнинной и пересеченной местности. | 1 | | |
| 42. | Увеличение аэробных возможностей организма | 1 | | |
| 43. | Выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений | 1 | | |
| 44. | Совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе | 1 | | |
| 45. | Бег 100м, прыжок в длину с места, | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 46. | Подтягивания на перекладине | 1 | | |
| 47. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, | 1 | | |
| 48. | Подъем туловища в положении лежа, челночный бег 3х10 м, | 1 | | |
| 49. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | | |
| 50. | Техническая подготовка в футболе | 1 | | |
| 51. | Тактическая подготовка в футболе | 1 | | |
| 52. | Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол | 1 | | |
| 53. | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | |
| 54. | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | |
| 55. | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | |
| 56. | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | | |
| 57. | Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне | 1 | | |
| 58. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | | |
| 59. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | | |
| 60. | Правила и техника выполнения норматива | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|
| | комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | | | |
| 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: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | |
| 64. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | | |
| 65. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м | 1 | | |
| 66. | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | | |
| 67. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | |
| 68. | Участие в соревнованиях. Судейство соревнований. Знания о ГТО | 1 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

| № урока | Тип урока | Наименование разделов и тем. 11 класс I четверть | Виды деятельности – элементы содержания | План | Факт |
|--|-------------|---|--|------|------|
| Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов).(3 часа в неделю). | | | | | |
| 1. | Вводный | Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i> | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | |
| 2. | Комплексный | Бег по дистанции(70-90 м).Эстафетный бег. | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | |
| 3. | Комплексный | Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. | | | |
| 4. | Комплексный | Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. | | | |
| 5. | Учетный | Бег на результат (100м). Эстафетный бег. | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | | |
| Прыжок в длину(3 часа). | | | | | |

| | | | | | |
|----|-------------|---|---|--|--|
| 6. | Комплексный | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками. | | |
| 7. | Комплексный | Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i> | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | | |
| 8. | Учетный | Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |

Метание гранаты (3 часа).

| | | | | | |
|-----|-------------|--|--|--|--|
| 9. | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. Бег 800м. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 10. | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i> | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | | |
| 11. | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | | |

Баскетбол (8 часов)

| | | | | | |
|-----|-------------------|---|--|--|--|
| 12. | Комплексный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. | | |
| 13. | Совершенствование | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i> | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 14. | Совершенствование | Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование - поднимание туловища</i> | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 15. | Совершенствование | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i> | | | |
| 16. | Совершенствование | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. | | |

| | | | | | |
|---------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| | | | Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 17. | Комплексный | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 18. | Совершенствование | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). | | | |
| 19. | Комплексный | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2x 3). | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| Волейбол (8 часов) | | | | | |
| 20. | Комплексный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------|--|--|--|--|--|
| | | передачи и приема мяча. | Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | | | |
| 21. | Комплексный | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | | | |
| 22. | Совершенствование | Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар. | | | | |
| 23. | Совершенствование | Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 24. | Совершенствование | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. | | |
| 25. | Совершенствование | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | |

| | | | | | |
|--|-------------------|--|--|------|------|
| 26. | Комплексный | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | | |
| 27. | Комплексный | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| № урока | Тип урока | Наименование разделов и тем. 11 класс II четверть | Виды деятельности – элементы содержания | План | Факт |
| Гимнастика (21 час).иВисы и упоры. Лазание (11часов). | | | | | |
| 28. | Комплексный | ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы. Висы и упоры. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | | |
| 29. | Совершенствование | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в | | | |

| | | | | | |
|-----|-----------------------|--|---|--|--|
| | | упор на верхнюю жердь (д.). | | | |
| 30. | Совершенствован ия | Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). | | |
| 31. | Совершенствован ия | Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях. | Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | | |
| 32. | Совершенствован ия | Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | |
| 33. | Совершенствован ия | Лазание по канату в два приема на скорость. | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | | |
| 34. | Совершенствован ия | Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, | | |

| | | | | | |
|---|-----------------------|---|--|--|--|
| 35. | Совершенствован ия | Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание. | по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | | |
| 36. | Совершенствован ия | Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. | | |
| 37. | Совершенствован ия | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. | | | |
| 38. | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации. | | | |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов). | | | | | |
| 39. | Комплексный | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | | |
| 40. | Совершенствован ия | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка | | |

| | | | | | |
|-----|-----------------------|---|--|--|--|
| | | (д.). | на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | | |
| 41. | Совершенствован ия | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). | | | |
| 42. | Совершенствован ия | Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.). | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей. | | |
| 43. | Совершенствован ия | Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.). | | | |
| 44. | Совершенствован ия | Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация. | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (д.). | | |
| 45. | Совершенствован ия | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. | | | |
| 46. | Совершенствован ия | Опорный прыжок через коня. | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|---|--|--|--|
| | | | через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). | | |
| 47. | Совершенствования | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | | | |
| 48. | Учетный | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок. | Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня. | | |

| № урока | Тип урока | Наименование разделов и тем. 11 класс III четверть | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|--|-------------------|---|---|----------------------------|-------------------------------------|
| Лыжная подготовка . Биатлон(18 часов). Волей бол (6 часов).Баскетбол (6 часов). | | | | | |
| 49. | Комплексный | Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ.Развитие физических качеств. | | |
| 50. | Совершенствования | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств. | | |
| 51. | Комплексный | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 52. | Совершенствования | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств. | | |
| 53. | Совершенствования | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Правила эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения | | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|--|--|--|--|
| | | правил | | | |
| 54. | Комплексный | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 55. | Совершенствования | Техника попеременного четырехшажного хода. Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость | Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей. | | |
| 56. | Комбинированный | Техника переходов с одновременных ходов на попеременные. | | | |
| 57. | Комплексный | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|--|--|--|--|
| | | игра. | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 58. | Совершенствования | Совершенствовать технику переходов в классическом стиле. Передвижение, имитация бега на лыжах по равнинной и пересеченной местности. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей. | | |
| 59. | Кобинированный | Прохождение дистанции 2 км на результат | | | |
| 60. | Совершенствования | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 61. | Совершенствования | Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. Увеличение аэробных возможностей организма | Техника выполнения переходов в классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. | | |
| 62. | Комплексный | Совершенствовать технику спусков и подъемов. Выполнение специально-подготовительных и | | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|--|--|--|--|
| | | соревновательных упражнений | | | |
| 63. | Совершенствования | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 64. | Совершенствования | Преодоление подъемов и препятствий. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. | | |
| 65. | Совершенствования | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. | | |
| 66. | Совершенствования | Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|--|---|--|--|
| 67. | Совершенствования | Техника конькового хода. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции | | |
| 68. | Совершенствования | Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) | 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно. | | |
| 69. | Совершенствования | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 70. | Совершенствования | Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты. | Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно. | | |
| 71. | Совершенствования | Техника конькового хода при подъеме в гору. | Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости. | | |
| 72. | Комплексный | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3). | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 73. | Учетный | Прохождение дистанции 5 км на результат. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------|---|---|--|--|
| 74. | Совершенствования | Катание с гор. Сдача задолженностей. | лидирование, финиширование. Развитие выносливости. | | |
| 75. | Совершенствования | Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 76. | Совершенствования | Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | | |
| 77. | Совершенствования | Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 78. | Комплексный | Бросок полукрюком в движении. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
|--|--|--|---|--|--|

| № урока | Тип урока | Наименование разделов и тем. 11 класс IV четверть | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|---------------------------|-------------------|---|--|----------------------------|-------------------------------------|
| Волейбол (7 часов) | | | | | |
| 79. | Совершенствования | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 80. | Комплексный | Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием | | |

| | | | | | |
|----------------------------|-------------------|--|---|--|--|
| 81. | Совершенствования | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. | мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 82. | Совершенствования | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 83. | Совершенствования | Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 84. | Совершенствования | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 85. | Совершенствования | Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</i> | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| Баскетбол (7 часов) | | | | | |
| 86. | Совершенствования | Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. | | |
| 87. | Комплексный | Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину</i> | Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите | | |

| | | | | | |
|--|-------------------|--|--|--|--|
| | | <i>с места.</i> | <i>(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча).</i> Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 88. | Совершенствования | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i> | | | |
| 89. | Совершенствования | Нападение через центрального. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите | | |
| 90. | Совершенствования | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | <i>(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча).</i> Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 91. | Совершенствования | Добивание мяча. Учебная игра. | | | |
| 92. | Совершенствования | Нападение через центрального. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i> | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите <i>(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча).</i> Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| Легкая атлетика (10 часов) Прыжок в высоту (3 часа) | | | | | |
| 93. | Комплексный | Отпри проведении занятий по легкой атлетике.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|-------------|---|---|--|--|
| | | Подбор разбега и отталкивание. | | | |
| 94. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 95. | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| Спринтерский бег. (4 часа). | | | | | |
| 96. | Комплексный | Отпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м. | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 97. | Комплексный | Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. <i>Тестирование - бег 30м.</i> | Низкий старт (30.м). Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | |
| 98. | Комплексный | Бег 100 м. Финиширование. | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 99. | Учетный | Бег 100 м на результат. Челночный бег. | Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | | |

Метание мяча и гранаты (3 часа).

| | | | | | |
|------|-------------|--|---|--|--|
| 100. | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | | |
| 101. | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. <i>Тестирование бег 1000м.</i> | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | | |
| 102. | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Учет рабочей программы воспитания

Реализация воспитательного потенциала уроков предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

