

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рудногорская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Рудногорская СОШ»
Барискина О.Е.
Приказ № 257 от 31.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «Физическая культура,

основы безопасности жизнедеятельности»

уровень: среднее общее образование

10-11 классы

Составлена в соответствии федеральной
рабочей программой учебного предмета с
использованием конструктора рабочих
программ портала «Единое содержание
общего образования»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена на основе федеральной рабочей программы по физической культуре, с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы среднего общего образования.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура», составляет 136 часов (два часа в неделю в каждом классе: 10 класс — 68 часов; 11 класс — 68 часов).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ учебного предмета

Личностные Результаты:

1. Высшее образование:

- 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 демократических ценностей;
- поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, делегации по инициативе, религиозным, расовым, национальным принципам;
- готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

2. Патриотическое воспитание:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость 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 уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность морального сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

4. Эстетическое воспитание:

- 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 новаторстве личности и общества отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, учет качества творческой личности.

5. Физическое воспитание:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в улучшении занятий, занятий
- спортивно-оздоровительной территорией;
- активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;

6. Трудового воспитание:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подобную деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7. Экологическое воспитание:

- сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;
- активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности главной направленности.

8. Ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические действия:

- самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;
- сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действий, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; гибкость и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);
- сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу решения ее, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерий решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;
- изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допуская альтернативные решения.

Методы работы с информацией:

- обладать навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

- интересоваться общением 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 свой вопрос с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация:

- самостоятельно изучать познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;
- дать оценку новой ситуации;
- уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать на себя ответственность за решение;
- оценить приобретенный опыт;
- содействовать формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятия себя и других:

- давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием происходящих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других признавать ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выберите темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;
- совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;
- оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической инновации;
- оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

- охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в

эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, эффективность ее эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых воздействий на повышение физической работоспособности и выполнения 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом соответствующих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их при планировании кондиционной тренировки;
- придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- принять приросты показателей в развитии основных физических признаков, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

- охарактеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основам здоровья, учитывая ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценить роль физической культуры в научном труде, предотвращении профессиональных заболеваний и повышения работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении организации творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководиться их применением и оказывать первую помощь.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, эффективной работоспособности и функциональной активности основных жизненных процессов;
- организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и массажа с целью восстановления организма после умственных и физических упражнений;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплексов «Готов к труду и обороне», планировать их

содержание и физические нагрузки, исходя из реальных 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и постепенного развития и постепенного совершенствования;
- применять технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимоотношениях с партнером;
- использовать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнить комплексы физических упражнений по развитию основных физических упражнений, применяя ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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 пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, нынешних правил 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 популярной системы оздоровительной физической культуры, их целевой направленности 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 виды и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности составления материальной подачи и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью проб Руфье, характеристик способа применения и соответствующего измерения. 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 нарушений осанки и органов зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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 крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Волейбол.

Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность..

Модуль «Спортивная и визуальная 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 организма к организации и планированию мероприятий здорового образа жизни, характеристики основных этапов адаптации. Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и поддержания здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Проводить занятия физической культурой по профилактике и искоренению 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 с продолжительностью 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 ударах.

Способности самостоятельной двигательной деятельности

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

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, 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 самостоятельно готовится к выполнению требований «Готов к труду и обороне», с учетом определения направленности ее учебных занятий в годовом цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способов их освоения и измерения.

Самостоятельная подготовка графа 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. Возможности индивидуализации содержимого и материального обеспечения 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 приемов и тактических действий в условиях учебной и практической деятельности.

Волейбол.

Повторение правил игры в волейбол, 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 визуальная 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 подготовка изображений».***Общая 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 площадках (брусках, 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 дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска непредельных натяжений (сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 по склону склона прыжков. Преодоление полос освещения, Включающей в себя прыжки на разную высоту и высоту, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по высоте и наклону, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, конференций на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

Развитие выносливости.

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

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченной по широте опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. 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 графическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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 высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в висы на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положений лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями проводятся 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 выполняются 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 в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочерёдно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с максимальной скоростью и темпом, с опорой на руки и без опор. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег

на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бегите 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 координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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 с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на последних 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 беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с отдельным 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 по методу непрерывно-интервального нанесения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

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, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной рукой (обеими руками), поворачивая его ладонью (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Знание физической культуры (3 часа)				
1.	Т/Б на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению 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).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

	Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».			
3.	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.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Модуль «Лёгкая атлетика»(8ч)				
4-7.	Т/Б. на уроках л/атлетике. Бег на длинные дистанции Беговые упражнения. Развитие выносливости.	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его
8-11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных

				<p>изменяющихся внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Способы самостоятельной деятельности (2ч.)				
12.	<p>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.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и</p>	1	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>	<p>проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий,</p>

	содержательного наполнения.			физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований ;
13.	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.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
Модуль «Гимнастика» (8ч)				
14-17.	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. 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.	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; составляют
18-21.	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и

	занятий кондиционной тренировкой.		/	разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;;
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
22.	Основы организации образа жизни современного человека	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru https://uchi.ru	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
23.	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru https://uchi.ru https://uchi.ru	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
24.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru https://uchi.ru https://uchi.ru	
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)» (10 ч.)				

25-26.	Т/Б на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе.	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований ; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований ; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
27-28.	Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
29-30.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
31-32.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
33-34.	Тренировочные игры по баскетболу	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (12 ч.)				
35-36.	Т/Б на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Технические действия волейболиста.	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных

	Игровые действия в волейболе			игровых
37-38.	Игровые действия в волейболе. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований ;
39-40.	Техническая подготовка в волейболе	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований ;
41-42.	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в
43.	Совершенствование техники нападающего удара	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
44.	Совершенствование техники одиночного блока	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
45.	Тренировочные игры по волейболу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
46.	Техника судейства игры волейбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru	

			hool.ed u.ru https://u chi.ru	
Модуль «Зимние виды спорта» (8ч.)				
47-54.	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i></p> <p>Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Упражнения в «транспортировке».</p> <p><i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	8	www.edu.ru www.sc hool.ed u.ru https://u chi.ru	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические</p>

				<p>трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p>
Раздел Спорт (14 ч.)				
55-56.	Т.Б. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	<p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила</p>
57-58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
59-60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3	2	www.edu.ru	

	км или 5 км		www.school.edu.ru https://uchi.ru	общения со сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
61.	Итоговая промежуточная аттестация (контрольные тесты за курс 10 класса)	1		
62-63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
64-65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

*11 класс
Всего 68 часов, в неделю - 2 часа*

		Название раздела / Количество часов на изучение раздела		
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Знание физической культуры (3 часа)				
1.	Т/Б на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда. 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.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
2.	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.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
3.	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	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

	культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.			
Модуль «Лёгкая атлетика»(8ч)				
4-7.	Т/Б. на уроках л/атлетике. Бег на длинные дистанции Беговые упражнения. Развитие выносливости.	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
8-11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийско

				<p>го физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
Способы самостоятельной деятельности (2ч.)				
12.	<p>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрोगимнастика по методу «Ключ»). Массаж, как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p>	1	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>	<p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности</p>

13.	<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	<p>основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p>
Модуль «Гимнастика» (8ч)				
14-17.	<p>Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. 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.</p>	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	<p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; составляют</p>
18-21.	<p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	<p>гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,</p>

				сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;;
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
22.	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
23.	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
24.	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)» (10 ч.)				
25.	Т/Б на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
26.	Тактическая подготовка в баскетболе	1	www.edu.ru www.school.edu.ru	- знать правила и

			hool.ed u.ru https://u chi.ru	организацию проведения соревнований ; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований ;
27.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	www.e du.ru www.sc hool.ed u.ru https://u chi.ru	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
28.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	www.e du.ru www.sc hool.ed u.ru https://u chi.ru	
29.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	www.e du.ru www.sc hool.ed u.ru https://u chi.ru	
30.	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	www.e du.ru www.sc hool.ed u.ru https://u chi.ru	
31.	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	www.e du.ru www.sc hool.ed u.ru https://u chi.ru	
32.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	www.e du.ru www.sc hool.ed u.ru https://u chi.ru	
33.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе	1	www.e du.ru	

	в условиях учебной и игровой деятельности		www.schooled.ru https://uchi.ru	
34.	Тренировочные игры по баскетболу	1	www.edu.ru www.schooled.ru https://uchi.ru	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (12 ч.)				
35-36.	Т/Б на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Технические действия волейболиста. Игровые действия в волейболе	2	www.edu.ru www.schooled.ru https://uchi.ru	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований ; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований ; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
37-38.	Игровые действия в волейболе. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.	2	https://reshedu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	
39-40.	Техническая подготовка в волейболе	2	www.edu.ru www.schooled.ru https://uchi.ru	
41-42.	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	2	www.edu.ru www.schooled.ru https://uchi.ru	
43.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	www.edu.ru www.schooled.ru https://uchi.ru	

44.	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
45.	Тренировочные игры по волейболу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
46.	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Модуль «Зимние виды спорта» (8ч.)				
47-54.	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i></p> <p>Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Упражнения в «транспортировке».</p> <p><i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;</p> <p>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременно го одношажного хода, сравнивают с техникой</p>

			<p>ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по</p>
--	--	--	--

				учебной дистанции.
Раздел Спорт (14 ч.)				
55-56.	Т.Б. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
57-58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
59-60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
61.	Итоговая промежуточная аттестация (контрольные тесты за курс 11 класса)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
62-63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

64-65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru