

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от 30.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР
О.А.Филипова

УТВЕРЖДЕНО

директор
А.О.Борькин
Приказ № 101-Д
от 30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(название предмета или курса)

для учащихся 10-11 классов

(указывается уровень обучения (сезонный))

Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Центр образования №24»

Составила: Смагина А.А.,

учитель физической культуры

г.Новомосковск

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 подготовку 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, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час 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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

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.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

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 вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой)

рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и

направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования.

Целевые ориентиры
Гражданское воспитание
Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан. Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонёрском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).
Патриотическое воспитание
Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России. Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.
Духовно-нравственное воспитание
Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения. Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям. Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности. Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.
Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.

Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда.

Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства.

Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.

Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

Экологическое воспитание

Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.

Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.

Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

Ценности научного познания

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

убеждённости 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;

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование учебного предмета
(с учетом рабочей программы воспитания)
10 КЛАСС (102ч)**

№ п/ п	Тема урока	Коли честв о часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (8 ч) ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Проект: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). ▪ Учебный диалог: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»: анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр».			
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	https://infourok.ru/proishozhdenie-kulturi-pervobitnaya-kultura-primitivnoe-iskusstvo-

			ch-1712546.html?ysclid=lm1ryqn2nu923978254
2	Культура как способ развития человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5838/consp/ct/?ysclid=lm1s03la4522586594
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/consp/ct/
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-10/uchebnik-1381/tema-103581?ysclid=lm1s22gzf1119514960
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-klassov-399459.html?ysclid=lm1s2pyowb129504245
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/?ysclid=lm1s3kl6f8333091100
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/?ysclid=lm1s3kl6f8333091100
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-znachenie-dvigatelnoj-aktivnosti-i-fizicheskoy-kultury-dlya-zdorovya-cheloveka-10-klass-5532161.html?ysclid=lm1s4kfce4712735606

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (10 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Проект: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»: изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема:

«Коррекция избыточной массы тела»: изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.

Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»: знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.

9	Основы организации образа жизни современного человека	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayuschie-klass-2379215.html?ysclid=lm1s5peh9h174995465
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-10/uchebnik-1380/tema-102991?ysclid=lm1s6lbhc5162224416
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/20/formy-i-sredstva-kontrolya-individualnoy-fizkulturnoy

	физической культурой		
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/20/formy-i-sredstva-kontrolya-individualnoy-fizkulturnoy
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	https://infourok.ru/material.html?mid=108249_ysclid=lm1s813hbz402462650
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	https://infourok.ru/material.html?mid=108249_ysclid=lm1s813hbz402462650
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	https://studfile.net/preview/5749888/page:26/
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	https://studfile.net/preview/5749888/page:26/
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/12/konspekt-uroka-na-temu-razvitie-koordinatsionnyh
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/12/konspekt-uroka-na-temu-razvitie-koordinatsionnyh

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (84 ч)

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (6 ч)

■ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

■ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

■ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация»,

	анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.		
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/con-spect/?ysclid=lm1saok51e637742835
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/con-spect/
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/11/kompleksy-atleticheskoy-gimnastiki-dlya-podrostkov-i
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/11/kompleksy-atleticheskoy-gimnastiki-dlya-podrostkov-i
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-oru-so-skakalkoy-1564165.html?ysclid=lm1sdsllg120969840
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-oru-so-skakalkoy-1564165.html?ysclid=lm1sdsllg120969840

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)

Модуль «Спортивные игры» Футбол (10 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу,

выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»: закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: 6 закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»: закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»: знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).

- Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают

способы их устранения (обучение в парах).

▪ Учебный диалог: Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления».

▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»: знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) Учебный диалог Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности».

Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема:

«Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).

25	Техническая подготовка в футболе	1	https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaja-podgotovka-v-futbole.html?ysclid=lm1sfcbbyob418438215
26	Тактическая подготовка в футболе	1	https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaja-podgotovka-v-futbole.html?ysclid=lm1sfcbbyob418438215
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	https://multiurok.ru/files/razvitie-skorostnykh-kachestv-u-futbolistov.html?ysclid=lm1sgb1ei5143201333
28	Развитие координационных способностей средствами игры	1	https://multiurok.ru/files/razvitie-skorostnykh-kachestv-u-

	футбол		futbolistov.html?ysclid=lm1sgb1ei5143201333
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	https://football-esthete.ru/vynoslivost-v-futbole/?ysclid=lm1shkd9p0728619030
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-sovershenstvovanie-peredachi-i-lovli-basketbolnogo-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-k-3547641.html?ysclid=lm1sia8y8s484522876
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	https://multiurok.ru/files/futbol-soviershienstvovaniie-pieriedachi-i-ostanov.html?ysclid=lm1siztnle449834184
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	https://multiurok.ru/files/futbol-soviershienstvovaniie-pieriedachi-i-ostanov.html?ysclid=lm1siztnle449834184
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	https://infourok.ru/plankonspekt-trenirovochnogo-zanyatiya-po-minifutbolu-klass-773751.html?ysclid=lm1sjuz8h6478407810
34	Техника судейства игры футбол	1	https://studopedia.su/16_1609_osnovnie-pravila-igri-v-futbolmetodika-sudeystva.html?ysclid=lm1skbb3ll287468615
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (10 ч)			
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	https://infourok.ru/konspek-urokatehnicheskaya-i-takticheskaya-podgotovka-basketbolista-3911734.html?ysclid=lm1slmemel570249760
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	https://infourok.ru/konspek-urokatehnicheskaya-i-takticheskaya-podgotovka-basketbolista-3911734.html?ysclid=lm1slmemel570249760
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	https://multiurok.ru/index.php/files/razvitie-skorostno-silovykh-sposobnostei-u-shkolni.html?ysclid=lm1sn12wpf593433061

38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	https://multiurok.ru/index.php/files/razvitie-skorostno-silovykh-sposobnostei-u-shkolni.html?ysclid=lm1sn12wpf593433061
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	https://infourok.ru/urok-vedenie-myacha-v-basketbole-10-klass-4099150.html?ysclid=lm1snribyc668634963
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	https://infourok.ru/urok-vedenie-myacha-v-basketbole-10-klass-4099150.html?ysclid=lm1snribyc668634963
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	https://multiurok.ru/files/tema-tekhnika-basketbola-broski-i-peredacha-miacha.html?ysclid=lm1sohorej199032837
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	https://multiurok.ru/files/tema-tekhnika-basketbola-broski-i-peredacha-miacha.html?ysclid=lm1sohorej199032837
43	Тренировочные игры по баскетболу	1	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-baskietbol-dlia-10-klassa.html?ysclid=lm1sp2loex684420280
44	Техника судейства игры баскетбол	1	https://multiurok.ru/files/mekhanika-i-metodika-sudeistva-po-basketbolu.html?ysclid=lm1spil5ic61341908
Модуль «Спортивные игры» Волейбол (12 ч)			
45	Техническая подготовка в волейболе	1	https://studbooks.net/746126/turizm/tehnicheskaya_podgotovka_basketbolistov_vazhneyshaya_chast_spetsialnoy_fizicheskoy_podgotovki?ysclid=lm1spxm1lf584709785
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	https://studbooks.net/746126/turizm/tehnicheskaya_podgotovka_basketbolistov_vazhneyshaya_chast_spetsialnoy_fizicheskoy_podgotovki?ysclid=lm1spxm1lf584709785
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol
49	Развитие силовых способностей	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol

	средствами игры волейбол		sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	https://infourok.ru/kratkiy-konspekt-fizicheskaya-kultura-klass-sovershenstvovanie-koordinacionnih-sposobnostey-voleybol-igra-myachom-sverhu-snizu-2964907.html?ysclid=lm1t14adq8858808057
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	https://infourok.ru/kratkiy-konspekt-fizicheskaya-kultura-klass-sovershenstvovanie-koordinacionnih-sposobnostey-voleybol-igra-myachom-sverhu-snizu-2964907.html?ysclid=lm1t14adq8858808057
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
55	Тренировочные игры по волейболу	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/11/21/konspekt-uroka-po-fizkulture-v-10-klasse-voleybol
56	Техника судейства игры волейбол	1	https://multiurok.ru/files/pravila-sudestva-v-voleibole.html?ysclid=lm1t47yqhh562970427

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (12ч)

Модуль «Плавательная подготовка (12ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –

инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

■ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Плавание брассом»: знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения; выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук); выполняют подводные упражнения к плаванию брассом в воде; выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.

Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»: знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; выполняют поворот вовремя проплывания учебной дистанции брассом; выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом.

57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-po-plavaniyu-1783347.html?ysclid=lm1t4uxrph684027971
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	https://studfile.net/preview/6320174/page:37/
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	https://studfile.net/preview/7620433/page:16/
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	https://studfile.net/preview/7620433/page:16/
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	https://studfile.net/preview/7620433/page:16/
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/

72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1tysuhl8522878237
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1tysuhl8522878237
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://studopedia.ru/3_18133_sportivnaya-podgotovka.html?ysclid=lm1tzm625546121121
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://studopedia.ru/3_18133_sportivnaya-podgotovka.html?ysclid=lm1tzm625546121121
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://studopedia.ru/3_18133_sportivnaya-podgotovka.html?ysclid=lm1tzm625546121121
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://studopedia.ru/3_18133_sportivnaya-podgotovka.html?ysclid=lm1tzm625546121121
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://studopedia.ru/3_18133_sportivnaya-podgotovka.html?ysclid=lm1tzm625546121121
79	Участие в соревнованиях	1	https://urok.1sept.ru/articles/687344?ysclid=lm1u1gg1ka994340308
80	Участие в соревнованиях	1	https://urok.1sept.ru/articles/687344?ysclid=lm1u1gg1ka994340308
81	Участие в соревнованиях	1	https://uchitelya.kz/ru/material/32844
82	Участие в соревнованиях	1	https://uchitelya.kz/ru/material/32844
83	Судейство соревнований	1	https://uchitelya.kz/ru/material/32844
84	Судейство соревнований	1	https://uchitelya.kz/ru/material/32844
Модуль «Базовая физическая подготовка» (18ч)			
85	Знания о ГТО	1	https://uchitelya.kz/ru/material/32844
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/?ysclid=lm1u38g2t158365735
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/?ysclid=lm1u38g2t158365735
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/?ysclid=lm1u38g2t158365735
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на		https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/?ysclid=lm1u38g2t158365735

	2000 м или 3000 м		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км		https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1u3acwl7950159652
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1u3acwl7950159652
92	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	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1u3acwl7950159652
93	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	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1u3acwl7950159652
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1u3acwl7950159652
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1u3acwl7950159652
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/department-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736 iblock_id=174 ysclid=lm1u4qdfxi903180647
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/department-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736 iblock_id=174 ysclid=lm1u4qdfxi903180647
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/department-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736 iblock_id=174 ysclid=lm1u4qdfxi903180647

			08736 iblock_id=174 ysclid=lm1u4qdfxi903180647
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/departament-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736 iblock_id=174 ysclid=lm1u4qdfxi903180647
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/departament-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736 iblock_id=174 ysclid=lm1u4qdfxi903180647
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/departament-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736 iblock_id=174 ysclid=lm1u4qdfxi903180647
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/departament-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736 iblock_id=174 ysclid=lm1u4qdfxi903180647
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**Тематическое планирование учебного предмета
(с учетом рабочей программы воспитания)
11 КЛАСС (102ч)**

№ п/ п	Тема урока	Коли честв о часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (10 ч) ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Проект: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). ▪ Учебный диалог: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»: анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр».			
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5528/conspect?ysclid=lm1u7l3td1880105011

2	Здоровый образ жизни современного человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/?ysclid=lm1u81gwen884810630
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	https://znanio.ru/media/2804-op11-fiziologiya-pitaniya-prakticheskaya-rabota-4-2630345?ysclid=lm1u8issgz720890250
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-v-professionalnoj-deyatelnosti-cheloveka-4354879.html?ysclid=lm1u908svs769678902
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/?ysclid=lm1vlup0ta605997045
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/?ysclid=lm1vlup0ta605997045
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	https://infourok.ru/profilaktika-travmatizma-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-3685646.html?ysclid=lm1vmjvzt4491609752
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/?ysclid=lm1vn4anz716522405
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/?ysclid=lm1vn4anz716522405
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/?ysclid=lm1vn4anz716522405

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (8 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Проект: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»: изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-

конспекты.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.

Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»: знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.

11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	https://studfile.net/preview/2835854/page:64/
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	https://studfile.net/preview/2835854/page:64/
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21276

14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1	https://vk.com/wall142495499_3347?ysclid=lm1vpqnqep191659964
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/17/sposoby-lechebnogo-massazha-11-klass
16	Банные процедуры	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/17/sposoby-lechebnogo-massazha-11-klass
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/rabochaya-tetrad-samostoyatelnih-zanyatiy-uchaschegosya-po-gto-klass-let-3130886.html?ysclid=lm1vqymmus513908077
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/rabochaya-tetrad-samostoyatelnih-zanyatiy-uchaschegosya-po-gto-klass-let-3130886.html?ysclid=lm1vqymmus513908077

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (84 ч)

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (6 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.

19	Упражнения для профилактики	1	https://infourok.ru/rabochaya-tetrad-
----	-----------------------------	---	---

	острых респираторных заболеваний		samostoyatelniy-zanyatiy-uchaschegosya-po-gto-klass-let-3130886.html?ysclid=lm1vqymmus513908077
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html?ysclid=lm1vrw9nob714131012
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	https://multiurok.ru/index.php/files/shieipingh-dlia-uchashchikhsia-9-11-klassov.html?ysclid=lm1vtgxn3b206702183
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	https://multiurok.ru/index.php/files/razvitiie-silovykh-sposobnostiei-na-urokakh-atletichieskoi-ghimnastiki-u-iunoshiei-11-klassa.html?ysclid=lm1vu2s7jc519759673
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	https://multiurok.ru/index.php/files/razvitiie-silovykh-sposobnostiei-na-urokakh-atletichieskoi-ghimnastiki-u-iunoshiei-11-klassa.html?ysclid=lm1vu2s7jc519759673
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	https://multiurok.ru/files/streitchingh-kak-sriedstvo-razvitiia-ghibkosti-v-.html?ysclid=lm1vus1lpd784141291

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)

Модуль «Спортивные игры» Футбол (10 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»: закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: б закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча

одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»: закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»: знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).

- Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

- Учебный диалог: Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления».

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»: знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального

блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) Учебный диалог Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности».

Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала Интернета) Тема:

«Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).

25	Техническая подготовка в футболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/?ysclid=lm1vvayfez496585689
26	Тактическая подготовка в футболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/?ysclid=lm1vvayfez496585689
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/?ysclid=lm1vvayfez496585689
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/?ysclid=lm1vvayfez496585689
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	https://football-esthete.ru/vynoslivost-v-futbole/?ysclid=lm1vx2j9hw608455738
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/?ysclid=lm1vxlp3g5626206250
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/?ysclid=lm1vxlp3g5626206250
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/?ysclid=lm1vxlp3g5626206250
33	Тренировочные игры по мини-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect

	футболу (на малом футбольном поле)		t/?ysclid=lm1vxl3g5626206250
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspet/?ysclid=lm1vxl3g5626206250
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (10 ч)			
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspet/?ysclid=lm1w0kp663634917970
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/
44	Тренировочные игры по баскетболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/
Модуль «Спортивные игры» Волейбол (12 ч)			
45	Техническая подготовка в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspet/?ysclid=lm1w5p48kb295937637
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspet/?ysclid=lm1w5p48kb295937637
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/

	волейбол		
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/
56	Тренировочные игры по волейболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (12ч)

Модуль «Атлетические единоборства» (12ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Плавание брассом»: знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения; выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук); выполняют подводные упражнения к плаванию брассом в воде; выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.

Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»: знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с

техникой поворота при плавании кролем на груди; разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; выполняют поворот вовремя проплывания учебной дистанции брассом; выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом.			
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-po-plavaniyu-1783347.html?ysclid=lm1t4uxrph684027971
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	https://studfile.net/preview/6320174/page:37/
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	https://studfile.net/preview/7620433/page:16/
69	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	https://studfile.net/preview/7620433/page:16/
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	https://studfile.net/preview/7620433/page:16/
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	https://studfile.net/preview/6208635/page:10/
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	https://luckclub.ru/podvizhnye-igry-na-vode-dlya-detej-doshkolnikov-podrostkov-40-igr-detyam-estafeta-na-vode-deti-6-8-let-8-10-let-10-12-let-12-15-let-igry-na-vode-s-myachom-deti-6-8-let-8-10-let-10-12-let-12-15-l?ysclid=lm1tws3co291155734
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	https://fizkulturana5.ru/edinoborstva/elementy-borby-yunoshi-x-klassa-priemy-borby-stoya.html?ysclid=lm1wea2bp2467852485
Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка (34ч)			
Модуль «Спортивная подготовка» (16ч)			

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. - Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. - Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.			
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566

			5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://infourok.ru/specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-sportivnaya-podgotovka-5805627.html?ysclid=lm1wfh86hf630369566
79	Участие в соревнованиях	1	https://multiurok.ru/files/pravila-sportivnykh-sorevnovanii-i-ikh-prednazna-3.html?ysclid=lm1wh5q3ri523169517
80	Участие в соревнованиях	1	https://multiurok.ru/files/pravila-sportivnykh-sorevnovanii-i-ikh-prednazna-3.html?ysclid=lm1wh5q3ri523169517
81	Участие в соревнованиях	1	https://multiurok.ru/files/pravila-sportivnykh-sorevnovanii-i-ikh-prednazna-3.html?ysclid=lm1wh5q3ri523169517
82	Участие в соревнованиях	1	https://multiurok.ru/files/pravila-sportivnykh-sorevnovanii-i-ikh-prednazna-3.html?ysclid=lm1wh5q3ri523169517
83	Судейство соревнований	1	https://multiurok.ru/blog/sudieistvo-sorevnovanii.html?ysclid=lm1whzvlmm157678092
84	Судейство соревнований	1	https://multiurok.ru/blog/sudieistvo-sorevnovanii.html?ysclid=lm1whzvlmm157678092
Модуль «Базовая физическая подготовка» (18ч)			
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	https://multiurok.ru/blog/sudieistvo-sorevnovanii.html?ysclid=lm1whzvlmm157678092
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м		https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км		https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364

	лыжах 3 км или 5 км		
92	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	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
93	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	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
101	Правила и техника выполнения	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364

	норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м		
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**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

<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>

<https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah?ysclid=lm1wmt7xl0880934112>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>

<https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm1wito9tj660407364>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah?ysclid=lm1wmt7xl0880934112>

<https://multiurok.ru/>

<https://infourok.ru/>