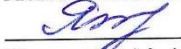
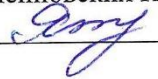


Департамент образования Администрации города Тюмени  
МАОУ СОШ № 25 г. Тюмени

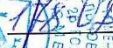
Рассмотрено:  
МО учителей естественно-научного цикла  
Руководитель МО  
Ясиновских Н. Н.

  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от 28 августа 2023 г

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
Ясиновских Н.Н.

  
\_\_\_\_\_  
«28» августа 2023г

Утверждаю:  
Директор Дубонос С.М.

Приказ №   
от «31» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
для учащихся 10-11 классов  
среднего общего образования  
на **2023-2024 учебный год**

Составители:

Петрова В.Е.;  
Рохтымова Т.П.;  
Комарова С.В.

Тюмень, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета/учебного курса «Физическая культура» подготовлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»»;
- Федерального закона от 27.07.06 № 149-ФЗ "Об информации, информационных технологиях и о защите информации", Федеральному закону от 27.07.06 № 152-ФЗ "О персональных данных", Федеральному закону от 29.12.10 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию";
- Приказа Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся ФГОС общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 05 декабря 2022 № 1063 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 221 марта 2021г. № 1152;
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.21 № 2;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.20 № 28;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 02.11.2022, № 70809);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2021 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413" (12.09.2022 № 70034);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);

- Приказа департамента образования администрации города Тюмени от 20.01.2023г. №81 «О разработке рабочих программ по учебным предметам в соответствии с обновлённым федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования»;
- Письма Министерства просвещения РФ от 17 ноября 2022г. №03-1889 «О направлении информации» (информационно- разъяснительное письмо об основных изменениях, внесённых в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, и организации работы по его введению);
- Письма Министерства просвещения РФ от 16.01.2023 №03-68 «О направлении информации» (информация о введении федеральных основных общеобразовательных программ);
- Письма Министерства просвещения РФ от 13.01.2023г. №03-49 «О направлении методических рекомендаций» освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования);
- Устава МАОУ СОШ № 25 города Тюмени в редакции от 01.02.2022 года;
- Учебного плана МАОУ СОШ №25 города Тюмени на 2023-2024 учебный год.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы 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 школьников, 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 рабочая программа 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 Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного 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 рабочей программе 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 рабочая программа в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям.

1.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 ГТО.

2.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.

3.Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе 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 рабочей программы 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), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций 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 рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

10 класс – 2 часа в неделю, всего 68 часов. 11 класс – 3 часа в неделю. На вариативные модули отводится 64 часа из общего объёма (1 час в неделю в каждом классе). Вариативные модули рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В части **гражданского воспитания** должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. В части патриотического воспитания должны отражать:
- 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.

В части **духовно-нравственного воспитания** должны отражать:

- 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.

В части **эстетического воспитания** должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности. В части физического воспитания должны отражать:

— 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. В части трудового воспитания должны отражать:

— 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.

В части **экологического воспитания** должны отражать:

— 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.

В части **ценностей научного познания** должны отражать:

— 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**

### Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— 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;

2) базовые исследовательские действия:

- 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;

3) работа с информацией:

- 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- 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;

2) совместная деятельность:

- 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.

#### Овладение универсальными регулятивными действиями:

##### 1) самоорганизация:

- 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;

##### 2) самоконтроль:

- 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;

##### 3) принятие себя и других:

- 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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— 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. По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— 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 ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— 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 ГТО.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

##### **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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка) и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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

**Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле 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».

**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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

**Примерная 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 т.п.) Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.).

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 (запрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). 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).

**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; оббегание 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. 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». Передвижения на коньках.

*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 много- скоков. 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.

*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.

**III. Тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура" с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета с возможностью использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.**

### Деятельность учителя с учетом федеральной программы воспитания

В реализации воспитательного потенциала урока педагог ориентируется на целевые приоритеты результатов в воспитании, развитие личности обучающихся, на достижение которых должна быть направлена его деятельность для выполнения требований ФГОС СОО и рабочей программы воспитания.

<b>Целевой приоритет воспитания на уровне СОО</b>	<b>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</b>
<b>1. Гражданско-патриотическое воспитание:</b>	
1.1.знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, её территории, расположении;	1.1
1.2. сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;	1.2
1.3. понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;	1.3
1.4. понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;	1.4
1.5.имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;	1.5
1.6.принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.	1.6
<b>2. Духовно-нравственное воспитание:</b>	
2.1.уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности;	2.1
2.2.сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;	2.2
2.3.доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;	2.3
2.4.Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия	2.4

нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;	
2.5. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий;	2.5
2.6. Сознательный нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.	2.6
<b>3. Эстетическое воспитание:</b>	
3.1. способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;	3.1
3.2. проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;	3.2
3.3. проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.	3.3
<b>4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b>	
4.1. бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	4.1
4.2. владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;	4.2
4.3. ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;	4.3
4.4. сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	4.4
<b>5. Трудовое воспитание:</b>	
5.1. сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества; проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление; проявляющий интерес к разным профессиям;	5.1
5.2. участвующий в различных видах доступного по возрасту труда,	5.2



трудовой деятельности.	
<b>6. Экологическое воспитание:</b>	
6.1.понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;	6.1
6.2.проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;	6.2
6.3.выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.	6.3
<b>7. Ценности научного познания:</b>	
7.1.выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;	7.1
7.2.обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;	7.2
7.3.имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.	7.3

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10- 11 класс**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы
		11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
<b>1.1</b>	<b>Знания о физической культуре</b> История физической культуры	6 В процессе урока
<b>1.2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока
<b>1.3</b>	<b>Тестирование</b>	В процессе урока и самостоятельных

		занятий
<b>1.4</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	В режиме учебного дня и учебной недели
<b>1.5</b>	<b>Общая физическая подготовка. Метание. Кроссовая подготовка. Прохождение дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b>	Прохождение дистанции. В процессе урока
<b>1.6</b>	Гимнастика с основами акробатики	18ч
<b>1.7</b>	Легкая атлетика	21ч
<b>1.8</b>	Лыжная подготовка	12ч
<b>1.9</b>	Спортивные игры: (волейбол)	18ч
	Спортивные игры: (тэг-регби)	6 ч
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
<b>2.1</b>	Кроссовая подготовка	7ч
<b>2.2</b>	Баскетбол	12 ч
<b>2.3</b>	Волейбол	2ч
<b>2.4</b>	Футбол	6ч
	<b>Итого:</b>	<b>102ч</b>

**10 класс (68 часов)**

п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
<p><b>Раздел 1. Знания о физической культуре (6 часов)</b></p> <p><i>Физическая культура как социальное явление – 4 часа.</i></p>					
.1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	<p>— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола</p> <p>— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников)</p> <p>подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы</p>	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html</a>	2.4
.1.2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	<p>— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам</p> <p>— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в</p>		2.4

			современном обществе		
<b>.1.3</b>	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	<p>— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества</p> <p>— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков</p>	<a href="http://vpsc.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>	4.3
<b>.1.4</b>	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	<p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;</p> <p>— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают</p>	<a href="https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/">https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/</a>	1.4

			<p>заключение о целесообразности их обязательного выполнения;</p> <p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;</p> <p>— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания</p>		
<b>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа.</b>					
<b>.2.1</b>	<p>Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.</p>	1	<p>— распределяются по группам и определяются с темой проекта</p> <p>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</p> <p>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа</p> <p>распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации</p>	<p><a href="#">Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)</a></p>	4.2

			<p>выступления);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;</li> <li>— организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы</li> </ul>		
<b>.2.2</b>	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах</li> <li>— выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание</li> <li>— организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов</li> </ul>	<a href="http://infourok.ru">Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)</a>	4.2
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b>					
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 4 часа.</i>					
<b>.1.1</b>	Основы организации образа жизни современного человека.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека»;</li> <li>- знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html</a></p>	4.3

			<p>- знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</p>		
<b>.1.2</b>	<p>Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.</p>	1	<p>- обсуждают роль и значение контроля, за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнения и индивидуальной нагрузки;</p> <p>- составление дневника самоконтроля.</p>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html</a></p>	4.2
<b>.1.3</b>	<p>Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.</p>	1	<p>— знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;</p> <p>— знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;</p> <p>— анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;</p> <p>— обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;</p> <p>— разрабатывают индивидуальные</p>	<p><a href="https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-391397.html">https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-391397.html</a></p>	4.3

			планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса		
<b>.1.4</b>	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	<p>— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения;</p> <p>— обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);</p> <p>— определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов</p>		4.3
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа</b>					
<b>.1.1</b>	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	<p>- определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики ее нарушения;</p> <p>- знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной осанки и снижение выраженности сколиотической осанки;</p>	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html">https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html</a>	4.3



			- разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей формы осанки.		
<b>.1.2</b>	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	<p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня</p>	<a href="#">Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)</a>	4.3
<b>.1.3</b>	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	<p>— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;</p> <p>— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</p> <p>— разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</p>	<a href="#">Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)</a>	4.1
<b>.1.4</b>	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	<p>— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них</p>	<a href="#">Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за</a>	4.1

			<p>комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью</p> <p>— разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</p>	<p><a href="http://multiurok.ru">компьютером (multiurok.ru)</a></p>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 часов</b></p> <p><b>Модуль «Спортивные игры»</b></p>					
<b>.2.1</b>	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Техническая и тактическая подготовка в волейболе.</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с техникой «постановки блока», с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения, технику постановки блоков, технику нападающего удара и анализируют их технику выполнения;</li> <li>- анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>- закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</li> <li>- совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-napadayuschego-udara-v-voleybole-371459.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-napadayuschego-udara-v-voleybole-371459.html</a></p>	4.2
<b>.2.2</b>	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p>Техническая подготовка в</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают и закрепляют техники передвижения, техники ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, техники</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-</a></p>	4.2

	баскетболе.		<p>бросков мяча, техники защитных действий, техники перемещений и владения мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>- совершенствуют технические и тактические действия в учебной и игровой деятельности.</li> </ul>	<a href="http://teme-basketbolclass-562893.html">teme-basketbolclass-562893.html</a>	
<b>.2.3</b>	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</p> <p>Техническая и тактическая подготовка в футболе.</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча, углового удара, удара от ворот в разные участки игрового поля, технику штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки, выполнение техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>- разучивают выполнение различных техник;</li> <li>- анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников;</li> <li>- закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности.</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html</a></p>	4.2
<b>Прикладно-ориентированная деятельность – 36 часов</b>					
<b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
<b>.3.1</b>	Модуль «Лёгкая атлетика»	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают технику высокого и низкого старта;</li> <li>- изучают и обсуждают правила</li> </ul>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/</a></p>	4.2

			<p>эстафетного бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и закрепляют технику эстафетного бега;</li> <li>- совершенствуют техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега.</li> <li>- изучают технику выполнения метания снаряда на дальность;</li> <li>- выполняют метание спортивного снаряда на дальность;</li> <li>- анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения метания спортивного снаряда на дальность.</li> <li>- изучают технику прыжка в длину с разбега по фазам;</li> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги;</li> </ul>	<p><a href="http://resh.edu.r/start/90371/">start/90371/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/</a></p> <p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a></p> <p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a></p>	
.3.2	Модуль «Гимнастика»	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и обсуждают технику безопасности на уроках гимнастики;</li> <li>- обсуждают оказание первой помощи;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику выполнения строевых упражнений;</li> </ul>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a></p> <p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/</a></p>	4.2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и анализируют образцы техники висов и упоров;</li> <li>- разучивают и закрепляют техники выполнения висов и упоров;</li> <li>- анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников;</li> <li>- повторение и закрепление техники лазанья по канату в два, три приёма;</li> <li>- контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>- изучают подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения лазанью по канату в два, три приёма;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения лазание по канату в два, три приема.</li> <li>- знакомятся и изучают техники выполнения акробатических упражнений;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения комбинации из разученных элементов.</li> <li>- изучают технику выполнения опорного прыжка, разбирают прыжок по фазам;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения;</li> <li>- осваивают выполнение опорного</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/start/225977/">main/172548/  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/start/225977/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/226077/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/226077/</a> <p>РЭШ</p> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/</a> <p>РЭШ</p> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/</a> <p>РЭШ</p> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/</a> <p>РЭШ</p> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/</a> <p>РЭШ</p>	
--	--	--	--	--

			<p>прыжка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают технику выполнения упражнений на гибкость;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения;</li> <li>- выполняют упражнение на гибкость, фиксируют результат.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/</a></p> <p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/</a></p>	
<b>.3.3</b>	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Лыжная подготовка</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники изученных лыжных ходов;</li> <li>- наблюдают и анализируют технику передвижения на лыжах;</li> <li>- изучение техники конькового хода, выполнение подводящих упражнений;</li> <li>- наблюдение и анализ техники передвижения коньковым ходом. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении;</li> <li>- изучение выполнения торможения и поворота «плугом»;</li> <li>- совершенствование выполнения передвижения на лыжах различными стилями и ходами.</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-lizhnaya-podgotovka-3003756.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-lizhnaya-podgotovka-3003756.html</a></p>	4.2
<b>.3.4</b>	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Коньковая подготовка</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники передвижения на коньках</li> <li>- повторение ранее изученных способов торможения и техники правильного падения</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-</a></p>	4.2

			<p>-освоение техники быстрого передвижения на коньках со сменой направлений</p> <p>-выполнение подводящих упражнений для развития техники передвижения на коньках</p>	<a href="http://podgotovka-5854899.html">podgotovka-5854899.html</a>	
<b>Итого по разделу</b>		<b>58</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (7 часов)</b>						
1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	1	<p>Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Адаптация организма и здоровье человека»:</p> <p>— распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа</p>	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, отношения к своему здоровью.	<a href="https://myslide.ru/presentation/skachat-zdorovyj-obraz-zhizni-sovremennogo-cheloveka">https://myslide.ru/presentation/skachat-zdorovyj-obraz-zhizni-sovremennogo-cheloveka</a>	4.1

			<p>предлагаемых:</p> <p>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека</p> <p>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма</p> <p>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам;</p>			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	6	<p>Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета)</p> <p>— знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>— обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные</p>	<p>Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому</p>	<p><a href="https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/">https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/</a></p>	4.2



			<p>способы их предупреждения;</p> <p>— обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом</p> <p>— знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки.</p> <p>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах;</p> <p>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга;</p> <p>— в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами.</p> <p>— знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки;</p>	здоровью.		
--	--	--	--	-----------	--	--

			<p>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах;</p> <p>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.</p> <p>— знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов;</p> <p>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</p> <p>распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

<b>Итог по разделу</b>	<b>7</b>					
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (95 часов)</b>						
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	<b>18</b>				
2.1.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	<b>1</b>	Выполнение перестроений из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.  Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Сформированность и здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-temi-stroevie-uprazhneniya-v-razdele-gimnastika-3693479.html">https://infourok.ru/prezentaciya-temi-stroevie-uprazhneniya-v-razdele-gimnastika-3693479.html</a>	4.3
2.1.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы, подъемы. Подтягивание.	<b>5</b>	Выполнение подъема переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Специальные упражнения на развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на	Формирование двигательных умений и навыков.  Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	<a href="https://prezentacii.org/prezentacii-pedagogike/41166-gimnastika-5-11-klass.html">https://prezentacii.org/prezentacii-pedagogike/41166-gimnastika-5-11-klass.html</a>	4.3

			<p>развитие силы.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.</p>			
2.1.3	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Опорный прыжок. Прыжок боком с поворотом.</p>	<b>6</b>	<p>Специальные прыжковые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.</p>	<p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p><a href="https://uchitely.a.com/fizkultura/79238-prezentaciya-opornye-pryzhki.html">https://uchitely.a.com/fizkultura/79238-prezentaciya-opornye-pryzhki.html</a></p>	4.3
2.1.4	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатика. Акробатические</p>	<b>3</b>	<p>Разучивание акробатических комбинаций. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и</p>	<p>Способствованию развитию целеустремленности в условиях</p>	<p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-</a></p>	4.3

	комбинации.		<p>руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два-три приема.</p>	<p>непосредственно видимой цели (победы).</p> <p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<a href="http://akrobaticheskaya-kombinaciya-3725935.html">akrobaticheskaya-kombinaciya-3725935.html</a>	
2.1.5	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>	1	<p>Разучивание элементов и выполнение гимнастической полосы препятствий.</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p>	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki</a>	4.3
2.1.6	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатика. Лазание.</p>	2	<p>Выполнение тренировочных разминок.</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>	<a href="https://bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_perelezanii">https://bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_perelezanii</a>	4.3

			канату в два приема. Развитие силовых способностей.			
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	20				
2.2.1	Модуль «Лёгкая атлетика».  Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	16	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики.  Выполнение специальных беговых упражнений. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	<a href="http://www.myshared.ru/slide/775578/">http://www.myshared.ru/slide/775578/</a>	4.3
2.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжки. Метание.	4	Изучение правил использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с 11-13	Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к	<a href="https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/1-atletika">https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/1-atletika</a>	4.3

			беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	исправлению собственных ошибок.		
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	<b>18</b>				
2.3.1	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>  Лыжная подготовка. Лыжные ходы.	<b>11</b>	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с одновременных ходов на попеременные.  Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.  Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.	Презентация  <a href="http://www.myshared.ru/slide/984411/">http://www.myshared.ru/slide/984411/</a>	4.3
2.3.2	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>  Лыжная подготовка. Спуски и подъемы.	<b>4</b>	Изучение техники скользящего шага при подъеме в гору. Развитие скоростной выносливости. Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.	Презентация  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemii-podemii-854313.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemii-854313.html</a>  <a href="https://pptcloud.ru/11klass/fizkultu">https://pptcloud.ru/11klass/fizkultu</a>	4.3

					ra/vidy-sporta/atlitika/l-atletika	
2.3.3	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Коньковая подготовка.</p>	7	<p>Изучение правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений. Катание с маховыми движениями правой руки; без отрыва коньков ото льда; с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки.</p> <p>Бег по повороту малого радиуса влево и право.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах; с движениями одной и двумя руками.</p>	<p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p> <p>Стимулирование и развитие у учащихся творческой активности, инициативы.</p>	<p>Презентация</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-istoriya-konkov-i-tehnika-bezopasnosti-na-katke-424313.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-istoriya-konkov-i-tehnika-bezopasnosti-na-katke-424313.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/24/znaniya-o-konkakh">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/24/znaniya-o-konkakh</a></p> <p><a href="https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-atletika">https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-atletika</a></p>	4.3
2.4	Модуль «Спортивные игры»	29				
2.4.1	<p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>Баскетбол.</p>	15	<p>Изучение техники безопасности на баскетболе. Совершенствование техники передвижений, остановок;</p>	<p>Стимулирование и развитие у учащихся новаторских починов,</p>	<p>РЭШ, урок №№ 17-34</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a></p>	4.3



			<p>броска без сопротивления</p> <p>и с сопротивлением защитника; ведения с пассивным сопротивлением.</p> <p>Выполнение комбинаций приемов ведения, остановок, бросков мяча. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.</p>	<p>ответственности и коллективизма.</p> <p>Воспитание добросовестного отношения к учебе, к порученному делу.</p> <p>Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.</p> <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p>		
2.4.2	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Волейбол.</p>	<b>14</b>	<p>Изучение техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники стойки и передвижения игрока; передача мяча у сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку; Изучение техники нижней прямой подачи, прием подачи; прямого нападающего удара после</p>	<p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p>	<p>РЭШ, урок №№ 1-14</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a></p>	4.3

			<p>подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>Передача мяча в тройках после перемещения.</p>			
2.5	Модуль «Элементы единоборств»	5	<p>Изучение приёмов самообороны; приёмов борьбы лежа и стоя. Проведение учебной схватки.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>	<p>Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p> <p>Формирование мировоззрения, убеждений и установок, целостных ориентаций.</p> <p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Методические рекомендации</p> <p><a href="https://infourok.ru/obuchenie-uchaschihsya-elementam-edinoborstv-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-403044.html">https://infourok.ru/obuchenie-uchaschihsya-elementam-edinoborstv-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-403044.html</a></p> <p>Презентация</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-elementy-edinoborstv-4113576.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-elementy-edinoborstv-4113576.html</a></p>	4.3

				Содействие формированию социальной активности учащихся.		
2.6	Национальные игры народов Севера	6	<p>Знакомство с национальными играми народов Севера: «Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей»,</p> <p>«Перетягивание палки», «Олени и пастух», «Прыжки через нарты», «Перетягивание палки», «Тройной прыжок», «Бой лосей» «Нарты-сани».</p>	<p>Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру</p>	<p>Презентация</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kultury-na-temu-tradicionnye-igry-severnyh-narodov-4230063.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kultury-na-temu-tradicionnye-igry-severnyh-narodov-4230063.html</a></p>	4.3
<b>Итого по разделу</b>	<b>95</b>					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>					



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890541

Владелец Дубонос Светлана Михайловна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024