

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

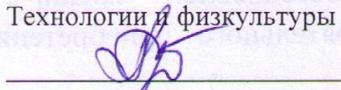
Министерство образования и науки Республики Бурятия

Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ

МАОУ ФМШ №56 г.Улан-Удэ

УТВЕРЖДЕНО

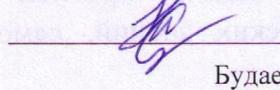
Руководитель МО
Технологии и физкультуры



Кобылкина А.И.
Приказ № 1 от «23» 08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Будаева И.В.
Приказ № 1 от «23»08.2023

РАССМОТРЕНО

Директор МАОУ ФМШ № 56



Перинова В.В.
Приказ №200 от «23»08.2023.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

2023- 2024 учебный год.

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 5

Учитель Кобылкин С.А.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе: «Федеральной комплексной программой физического воспитания» Учебник Матвеев А.П., Физическая культура 5 класс. – М.: Просвещение, 20219; Лях В.И., Зданевич А.А Стандарт начального общего образования по физической культуре. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

Тематическое планирование для 5 классов.

№ п/п урока	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	ЭОР	Примечания
1	Легкая атлетика. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
2	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
3	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Легкая атлетика. Финальное усилие. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
7	Легкая атлетика. Кросс 1000м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
10	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
11	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	

12	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
13	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10.	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
14	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
15	Легкая атлетика. Тест на гибкость.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
16	Легкая атлетика. Прыжки через скамейку.	1		
17	Легкая атлетика. Вис на согнутых руках.	1		
18	Легкая атлетика. Тестирование по правилам л/а.	1	https://snail.ru	
19	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://youtu.be/Muz8L_a1YnY	
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	1	https://youtu.be/HDGvd8OZOg8	
21	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
22	Волейбол. Передача мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
23	Волейбол. Прием мяча снизу над собой.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
24	Волейбол. Прием и передача мяча в парах.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
25	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу от стены.	1		
26	Волейбол. Прием мяча в зону после подачи.	1	https://youtu.be/Eb1rEt6XqKM	
27	Волейбол. Подача мяча.	1	https://youtu.be/78YbppnFLJY	
28	Волейбол. Техника нападающего удара.	1	https://youtu.be/-Gdops23Bw8	
29	Волейбол. Двухсторонняя игра.	1	https://youtu.be/Muz8L_a1YnY	
30	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения стоек, остановок, поворотов.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/120-pravila-basketbola-obuchayuschee-video.html	
31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча по разметкам в/п	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/1529-uroki-basketbola-smotret-onlayn.html	
32	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/107	
33	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.	1		
34	Баскетбол. Техника броска с места.	1		
35	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
36	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
37	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/01/17/dvoynoy_shag_basketbol.pptx	
38	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1		
39	Лыжная подготовка. ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
40	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1		

42	Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов, торможений.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
43	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Техника спусков	1		
44	Лыжная подготовка. Зимние подвижные игры.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
45	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Акробатические упражнения.	1	https://youtu.be/JLaAnItBBIA	
46	Гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатические связки.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
47	Гимнастика. Развитие гибкости	1		
48	Гимнастика. Опорный прыжок через козла.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
49	Гимнастика. Опорный прыжок через козла в ширину.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
50	Гимнастика. Упражнения в виси. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
51	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
52	Гимнастика. Тест на гибкость. Развитие гибкости.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
53	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	1		
54	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
55	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	https://youtu.be/LEt1BDzsz0k	
57	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
58	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
59	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
60	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
62	Легкая атлетика. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
63	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
64	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
65	Легкая атлетика. Бег 400м. Финальное усилие.	1		
66	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
67	Легкая атлетика. Кросс 1000 м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
68	Легкая атлетика. Тестирование по л/а. Подведение итогов года.	1		
	Итого:	68 ч.		

6 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и

ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

10 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 «спортивном 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) Так- тические действия в защите и нападении Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

Прикладно-ориентированная двигательная деятель- ность. 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». Техни- ческая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стан- дартных и вариативных условиях Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоро- вительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, религи- озным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в шко- ле 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 идентично- сти, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответ- ственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонациональ- ного народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традици- ям 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;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

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 10 КЛАСС

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 10

Учитель Кобылкин С.А.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе: «Федеральной комплексной программой физического воспитания» Учебник Матвеев А.П., Физическая культура 10 класс. – М.: Просвещение, 2019; Лях В.И., Зданевич А.А *Стандарт начального общего образования по физической культуре*. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

Тематическое планирование для 10 классов.

№ п/п урока	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	ЭОР	Примечания
1	Легкая атлетика. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
2	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
3	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	

4	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Легкая атлетика. Финальное усилие. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
7	Легкая атлетика. Кросс 1000м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
10	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
11	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
12	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
13	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10.	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
14	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
15	Легкая атлетика. Тест на гибкость.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
16	Легкая атлетика. Прыжки через скамейку.	1		
17	Легкая атлетика. Вис на согнутых руках.	1		
18	Легкая атлетика. Тестирование по правилам л/а.	1	https://snail.ru	
19	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://youtu.be/Muz8L_alYnY	
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	1	https://youtu.be/HDGvd8OZOg8	
21	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
22	Волейбол. Передача мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
23	Волейбол. Прием мяча снизу над собой.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
24	Волейбол. Прием и передача мяча в парах.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
25	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу от стены.	1		
26	Волейбол. Прием мяча в зону после подачи.	1	https://youtu.be/Eb1rEt6XqKM	
27	Волейбол. Подача мяча.	1	https://youtu.be/78YbppnFLJY	
28	Волейбол. Техника нападающего удара.	1	https://youtu.be/-Gdops23Bw8	
29	Волейбол. Двухсторонняя игра.	1	https://youtu.be/Muz8L_alYnY	
30	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения стоек, остановок, поворотов.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/120-pravila-basketbola-obuchayuschee-video.html	
31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча по разметкам в/п	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/1529-uroki-basketbola-smotret-onlayn.html	
32	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/107	
33	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.	1		
34	Баскетбол. Техника броска с места.	1		
35	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	

36	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
37	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/01/17/dvoynoy_shag_basketbol.pptx	
38	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1		
39	Лыжная подготовка. ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
40	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1		
42	Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов, торможений.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
43	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Техника спусков	1		
44	Лыжная подготовка. Зимние подвижные игры.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
45	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Акробатические упражнения.	1	https://youtu.be/JLaAnItBBIA	
46	Гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатические связки.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
47	Гимнастика. Развитие гибкости	1		
48	Гимнастика. Опорный прыжок через козла.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
49	Гимнастика. Опорный прыжок через козла в ширину.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
50	Гимнастика. Упражнения в вися. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
51	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
52	Гимнастика. Тест на гибкость. Развитие гибкости.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
53	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	1		
54	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
55	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	https://youtu.be/LEt1BDzsz0k	
57	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
58	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
59	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
60	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
62	Легкая атлетика. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zp12Bflzj9g	
63	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	https://youtu.be/zp12Bflzj9g	
64	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	https://youtu.be/zp12Bflzj9g	
65	Легкая атлетика. Бег 400м. Финальное	1		

	усилие.			
66	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
67	Легкая атлетика. Кросс 1000 м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
68	Легкая атлетика. Тестирование по л/а. Подведение итогов года.	1		
	Итого:	68 ч.		

11 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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; синхрोगимнастика по методу «Ключ»)

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

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

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».

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 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.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах 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 (напрыгивание 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) Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине) Подвижные

игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

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:

4) 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;

5) 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;

6) 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:

3) 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;

4) 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:

4) 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;

5) 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;

б) 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 10 КЛАСС

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

- 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

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

- 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

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 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 ГТО

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 11

Учитель Кобылкин С.А.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе: «Федеральной комплексной программой физического воспитания» Учебник Матвеев А.П., Физическая культура 10 класс. – М.: Просвещение, 2019; Лях В.И., Зданевич А.А *Стандарт начального общего образования по физической культуре*. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

Тематическое планирование для 11 классов.

№ п/п урока	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	ЭОР	Примечания
1	Легкая атлетика. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
2	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
3	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)	
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
5	Легкая атлетика. Финальное усилие. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
7	Легкая атлетика. Кросс 2000м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcpdl	
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
10	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
11	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
12	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
13	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10.	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
14	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
15	Легкая атлетика. Тест на гибкость.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
16	Легкая атлетика. Прыжки через скамейку.	1		
17	Легкая атлетика. Вис на согнутых руках.	1		
18	Легкая атлетика. Тестирование по правилам л/а.	1	https://snail.ru	
19	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	https://youtu.be/Muz8L_alYnY	
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху.	1	https://youtu.be/HDGvd8OZOg8	
21	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	
22	Волейбол. Передача мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1	https://youtu.be/fffQodovHXU	

23	Волейбол. Прием мяча снизу над собой.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
24	Волейбол. Прием и передача мяча в парах.	1	https://youtu.be/0ME5iIL13z0	
25	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу от стены.	1		
26	Волейбол. Прием мяча в зону после подачи.	1	https://youtu.be/Eb1rEt6XqKM	
27	Волейбол. Подача мяча.	1	https://youtu.be/78YbppnFLJY	
28	Волейбол. Техника нападающего удара.	1	https://youtu.be/-Gdops23Bw8	
29	Волейбол. Двухсторонняя игра.	1	https://youtu.be/Muz8L_a1YnY	
30	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижения стоек, остановок, поворотов.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/120-pravila-basketbola-obuchayuschee-video.html	
31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча по разметкам в/п	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/1529-uroki-basketbola-smotret-onlayn.html	
32	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	http://panakapitana.ru/teamgames/basketball/107	
33	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.	1		
34	Баскетбол. Техника броска с места.	1		
35	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
36	Баскетбол. Штрафные броски.	1	https://ppt-online.org/740395	
37	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/01/17/dvoynoy_shag_basketbol.pptx	
38	Баскетбол. Бросок в движении после ведения мяча.	1		
39	Лыжная подготовка. ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
40	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
41	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1		
42	Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов, торможений.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
43	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором. Техника спусков	1		
44	Лыжная подготовка. Зимние подвижные игры.	1	https://youtu.be/mNvBTWvHEJA	
45	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Акробатические упражнения.	1	https://youtu.be/JLaAnItBBIA	
46	Гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатические связки.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
47	Гимнастика. Развитие гибкости	1		
48	Гимнастика. Опорный прыжок через козла.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
49	Гимнастика. Опорный прыжок через козла в ширину.	1	https://youtu.be/oY9ebNuHyOg	
50	Гимнастика. Упражнения в виси. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	
51	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	1	https://youtu.be/suHt80T0soo	

	Развитие координационных способностей.			
52	Гимнастика. Тест на гибкость. Развитие гибкости.	1	https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q	
53	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	1		
54	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	https://youtu.be/reI88IvAqxY	
55	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность.	1		
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1	https://youtu.be/LEt1BDzsz0k	
57	Легкая атлетика. Подъем туловища за 1 мин..	1	https://youtu.be/seL_eGouFv8	
58	Легкая атлетика. Подтягивание. Развитие силовой выносливости.	1	https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg	
59	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10	1	https://youtu.be/onYJCN9bJ_U	
60	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://youtu.be/T3AoJZZEngA	
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	https://youtu.be/aUd9_uxIBs0	
62	Легкая атлетика. Техника бега 30м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
63	Легкая атлетика. Техника бега 60м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
64	Легкая атлетика. Техника бега 100м.	1	https://youtu.be/zpl2Bflzj9g	
65	Легкая атлетика. Бег 400м. Финальное усилие.	1		
66	Легкая атлетика. Длительный бег. Развитие выносливости	1		
67	Легкая атлетика. Кросс 2000 м.	1	https://youtu.be/m86gzzwcPdI	
68	Легкая атлетика. Тестирование по л/а. Подведение итогов года.	1		
	Итого:	68 ч.		