Бабаев Альберт Михайлович

Подписан: Бабаев Альберт Михайлович
DN: C=RU, S=Кемеровская область, L=Междуреченск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23""", СНИЛС=04577939308, ИНН=421404110491, E=zbobraz@rikt.ru, G=Альберт Михайлович, SN=Бабаев, CN=Бабаев Альберт Михайлович
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.22 14:39:30+07'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Приложение к содержательному разделу основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом МБОУ СОШ №23 от «30» августа 2023г. № 60-п

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10 - 11 классов,
в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание учебного предмета

10 КЛАСС

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

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладноориентированная, 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.

«Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ № 35 – 17. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Совершенствование техники спринтерского бега (бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода). Бег на короткие дистанции 30м -тест. Повторный бег на короткие дистанции до 60м с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжок в длину с места - тест. Подготовка к выполнению норм ГТО - техника метания гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) на дальность. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности до 2км. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) до 5км. Подготовка к выполнению норм ГТО - метание гранаты на дальность – учет. Бег с препятствиями. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на короткие дистанции 100м - учет. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Комплексы упражнений с набивными мячами. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег на длинные дистанции - 2000м (д.), 3000м (юн).- учет. Доврачебная помощь при травмах. Овладение техникой эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности до 20 мин. Кроссовая эстафета с преодолением препятствий. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Бег на средние дистанции - 800м (юн), 500м (дев). – учет. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие координации движений.

Совершенствование техники метания в цель. Эстафеты. *«Гимнастика».* Техника безопасности на уроках гимнастики. ИОТ № 36 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Подтягивание в висе и отжимание в упоре Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (юноши); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки). Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см., стойка на руках с помощью. Девушки: кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках. Акробатические комбинации из ранее изученных приемов. Подготовка к выполнению норм ГТО – наклон стоя на скамье – учет. Освоение опорных прыжков. Комплексы упражнений для развития подвижности в различных суставах, для развития силы. Развитие выносливости - повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Подготовка к выполнению норм ГТО – подтягивание в висе на перекладине (юноши); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки) – тест. Развитие координации движений. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прохождение усложнённой полосы препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО – поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин – учет. Развитие выносливости - повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

«Лыжная подготовка». Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. ИОТ № 38 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Освоение техники преодоления подъемов и препятствий на лыжах.

Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности до 3 км. Совершенствование техники преодоления препятствий на лыжах. Техника скоростного подъёма ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Техника перехода с одновременных ходов на попеременные - учет. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью до 3 км. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие координации - упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Подготовка к

выполнению норм ГТО - передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности до 5 км.

Техника преодоление подъёмов и препятствий на лыжах – учет. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) – учет.

«Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИОТ № 37 – 17.

Доврачебная помощь при травмах. Терминология избранной спортивной игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, техники ударов по мячу и остановок мяча, техники ведения мяча, техники защитных действий, тактики игры.

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. Спортивная игра футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие выносливости.

Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИОТ № 37 – 17. Терминология избранной спортивной игры. Профессия – спортивный психолог. Совершенствование техники ведения мяча. Комплексы упражнений на развитие координации движений. Командные (игровые) виды спорта. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. 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. Спортивная игра баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передач мяча. Комплексы упражнений на развитие скоростных способностей.

Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Броски мяча с разных точек (10 бросков) – учет.

Волейбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИОТ № 37 – 17. Терминология избранной спортивной игры. Профессия – спортивный аналитик. Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.

Техника подач мяча – учет. 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. Спортивная игра баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

«Плавание». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.

«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.

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 перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности. *Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.* Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э Джекобсона; аутогенная тренировка И Шульца; дыхательная гимнастика А Н Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. *Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса 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.

«Легкая атлетика»

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

Доврачебная помощь при травмах. Профилактика травматизма. Оздоровительные ходьба и бег. Высокий и низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Совершенствование низкого старта до 30 м. Скоростной бег до 60 м. Скоростной бег 70-80м. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции - 30 м – тест. Совершенствование техники прыжка в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись». Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжок в длину с места – тест. Техника прыжка в длину с 17-19 шагов разбега, способность подбирать дистанцию для разбега. Челночный бег 3х10 м – тест. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО - техника метания гранаты 500гр. (д),700гр. (юн.) на дальность с места, с разбега нескольких шагов. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО - метание гранаты 500гр. (д),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов – учет. Круговая тренировка. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд – вверх.

Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на короткие дистанции - 100м – учет. Бег на средние дистанции - 800 м (юн). 500 м (дев) – учет. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на длинные дистанции - 2000м (д), 3000м (юн) – учет. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта, городки). Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на средние дистанции - 1000м – учет. Кроссовый бег до 20-25 мин. Круговая тренировка. Оздоровительные ходьба и бег. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Помощь в судействе. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. *«Гимнастика»* Техника безопасности на уроках гимнастики. Доврачебная помощь при травмах. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Профессия – гринкипер.

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом. Страховка и помощь во время занятий. Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов - учет. Висы и упоры: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость – учет. Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину высотой 115 см.) – учет.

Девушки: кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом – учет. Упражнения с обручами, палками, скакалками, большими мячами. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см – учет.

Комбинации из висов и упоров – учет. Подготовка к выполнению норм ГТО – подтягивание на высокой и низкой перекладине – тест. *«Лыжная подготовка»*

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Доврачебная помощь

при травмах. Поворот и торможение «полуплугом». Закрепление перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный. Поворот и торможение «полуплугом». Подготовка к выполнению норм ГТО – равномерное передвижение на лыжах до 5 км. Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный – учет. Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные двухшажные и одношажный ходы. Закрепление тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Закрепление попеременных и одновременных ходов. Подготовка к выполнению норм ГТО –

развитие скоростно – силовых качеств. Подготовка к выполнению норм ГТО - равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн). Закрепление преодоления подъёмов и препятствий на лыжах. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) – учет.

«Спортивные игры»

Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Техника передвижений,

остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование ударов по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства. Техника ударов по воротам – учет.

Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Доврачебная

помощь при травмах. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Броски после ведения – учет. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Спортивна игра баскетбол по правилам с привлечением учащихся к судейству.

Броски после ведения – учет. Комбинация из освоенных элементов: ловля,

передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры. Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Спортивна игра баскетбол по правилам с привлечением учащихся к судейству. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой

помощи при травмах. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие скоростных способностей.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом, развитие

координационных способностей. Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.

Закрепление тактики игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и

защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими

упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Спортивная игра - баскетбол по правилам с привлечением учащихся к судейству (основы судейства).

Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из

освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого

нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Спортивная игра - волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки – учет.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Спортивная игра - волейбол по правилам с привлечением учащихся к судейству (основы судейства). Профессия – спортивный менеджер.

«Атлетические единоборства». Правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Доврачебная помощь при травмах. Приемы защиты и самообороны. Закрепление всех видов страховки и самостраховки. Приемы борьбы в партере и стойке. Учебная схватка. Полоса препятствий. Закрепление защитных действий при нападении спереди и сзади. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин). – тест.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 волонтёрской 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 убеждённость, 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 социальноэкономических 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, физкультурномассовых 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.

11 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.

Промежуточная аттестация по учебному предмету проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ СОШ №23

Тематическое планирование

Тематическое планирование составлено с учетом воспитательного потенциала учебного занятия и предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,
правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на
уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета
через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся:
интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в учебное занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию
позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в
рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

10 класс

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	9
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ № 35 – 17. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу».	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега (бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода). Бег на короткие дистанции 30м -тест.	1
3	Повторный бег на короткие дистанции до 60м с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).	1

4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжок в длину с места - тест. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1
5	Подготовка к выполнению норм ГТО - техника метания гранаты 500гр. (д.),700гр. (юн.) на дальность. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности до 2км.	1
6	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) до 5км. Подготовка к выполнению норм ГТО - метание гранаты на дальность – учет.	1
7	Бег с препятствиями. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на короткие дистанции 100м - учет. 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.	1
8	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
9	Подготовка к выполнению норм ГТО - бег на длинные дистанции - 2000м (д.), 3000м (юн).- учет. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.	1
Спортивные игры.		9
Футбол.		
10	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИОТ № 37 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Терминология избранной спортивной игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, техники ударов по мячу и остановок мяча, техники ведения мяча, техники защитных действий, тактики игры.	1
11	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Профессия – спортивный психолог.	1
12	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Спортивная игра футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие выносливости.	1
Баскетбол.		
13	Терминология избранной спортивной игры. Совершенствование техники ведения мяча. Комплексы упражнений на развитие координации движений. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1

14	Командные (игровые) виды спорта. Совершенствование техники ловли и передач мяча. 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».	1
15	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности.	1
16	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества.	1
17	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.	1
18	Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Спортивная игра баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
Гимнастика.		11
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. ИОТ № 36 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1
20	Освоение висов и упоров. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.	1
21	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Подтягивание в висе и отжимание в упоре Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (юноши); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки).	1
22	Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см., стойка на руках с помощью. Девушки: кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках.	1
23	Акробатические комбинации из ранее изученных приемов. Подготовка к выполнению норм ГТО – наклон стоя на скамье – учет. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	1

24	Освоение опорных прыжков. Комплексы упражнений для развития подвижности в различных суставах, для развития силы. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	1

25	Развитие выносливости - повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1
26	Подготовка к выполнению норм ГТО – подтягивание в висе на перекладине (юноши); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки) – тест.	1
27	Развитие координации движений. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прохождение усложнённой полосы препятствий.	1
28	Подготовка к выполнению норм ГТО – поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин – учет. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	1
29	Развитие выносливости - повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1
Спортивные игры Баскетбол		3
30	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИОТ № 37 – 17. Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передач мяча. Комплексы упражнений на развитие скоростных способностей.	1
31	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	1
32	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1
Лыжная подготовка		12
33	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. ИОТ № 38 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1
34	Освоение техники преодоления подъемов и препятствий на лыжах. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1
35	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности до 3 км.	1
36	Совершенствование техники преодоления препятствий на лыжах. Техника скоростного подъёма ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
37	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные - учет.	1
38	Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью до 3 км. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и	1

	формы организации (оздоровительная, прикладноориентированная, соревновательно-достиженческая).	
39	Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие координации - упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
40	Подготовка к выполнению норм ГТО - передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности до 5 км.	1
41	Техника преодоление подъёмов и препятствий на лыжах – учет.	1
42	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1
43	Подготовка к выполнению норм ГТО - передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности до 5 км.	1
44	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) – учет.	1
Спортивные игры. Волейбол.		9
45	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. ИОТ № 37 – 17. Терминология избранной спортивной игры. Совершенствование техники приема и передач мяча.	1
46	Совершенствование техники подач мяча. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.	1
47	Совершенствование техники нападающего удара. Профессия – спортивный аналитик.	1
48	Совершенствование техники защитных действий. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1
49	Совершенствование тактики игры.	1
50	Техника подач мяча – учет. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорнодвигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1
51	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении).	1
52	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Спортивная игра баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1

53	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Спортивная игра баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
Спортивные игры Баскетбол		4
54	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передач мяча. Комплексы упражнений на развитие скоростных способностей.	1
55	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	1
56	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 .	1
57	Броски мяча с разных точек (10 бросков) – учет. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1
Плавание		2
58	Правила техники безопасности. Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.	1
59	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.	1
Легкая атлетика		9
60	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ИОТ № 35 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Овладение техникой эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
61	Овладение техникой эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1
62	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности до 20 мин. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1
63	Совершенствование техники спринтерского бега (бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода). Бег на короткие дистанции 30м -тест.	1
64	Кроссовая эстафета с преодолением препятствий. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
65	Бег на средние дистанции - 800м (юн), 500м (дев). – учет. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	1
66	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места - тест.	1
67	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности до 20 мин. Комплексы упражнений на развитие координации движений.	1

68	Совершенствование техники метания в цель. Эстафеты. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1

11 клас
с

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	9
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ № 35 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные ходьба и бег. Высокий и низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
2	Совершенствование низкого старта до 30 м. Скоростной бег до 60 м. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции - 30 м – тест.	1
3	Совершенствование техники прыжка в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись». Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжок в длину с места – тест.	1
4	Техника прыжка в длину с 17-19 шагов разбега, способность подбирать дистанцию для разбега. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
5	Подготовка к выполнению норм ГТО - техника метания гранаты 500гр. (д),700гр. (юн.) на дальность с места, с разбега нескольких шагов. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1
6	Подготовка к выполнению норм ГТО - метание гранаты 500гр. (д),700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов – учет. Круговая тренировка.	1
7	Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд – вверх. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на короткие дистанции - 100м – учет.	1
8	Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Бег на средние дистанции - 800 м (юн). 500 м (дев) – учет.	1
9	Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на длинные дистанции - 2000м (д), 3000м (юн) – учет.	1
	Спортивные игры	9
	Футбол	
10	Техника безопасности на уроках футбола. ИОТ № 37 – 17. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1

11	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
12	Совершенствование ударов по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря. Правила соревнований по футболу (мини-футболу).	1
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.	1
14	Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства. Техника ударов по воротам – учет.	1
Баскетбол		
15	Техника безопасности при занятиях баскетболом. ИОТ № 37 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1
18	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Спортивна игра баскетбол по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
Гимнастика		8
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. ИОТ № 36 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.	1
20	Страховка и помощь во время занятий. Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девушки: кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках.	1
21	Юноши: акробатические комбинации из ранее освоенных элементов - учет. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом – учет.	1

22	Висы и упоры: юноши: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом. Девушки: упражнения с обручами, палками, скакалками, большими мячами.	1
23	Профилактика травматизма. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Комбинации из висов и упоров – учет. Профессия – спортивный менеджер.	1
24	Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость – учет. Девушки: ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
25	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Подготовка к выполнению норм ГТО – подтягивание на высокой и низкой перекладине – тест.	1
26	Юноши: опорный прыжок согнув ноги (козел в длину высотой 115 см.) – учет. Девушки: опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высотой 110 см) – учет.	1
Атлетическое единоборство		3
27	Правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи при травмах. Приемы защиты и самообороны. Закрепление всех видов страховки и самостраховки.	1
28	Составление комплекса самостоятельной разминки. Приемы борьбы в партере и стойке. Учебная схватка. Полоса препятствий.	1

29	Закрепление защитных действий при нападении спереди и сзади. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин). – тест.	1
Спортивные игры Баскетбол		3
30	Техника безопасности на уроках баскетбола. ИОТ № 37 – 17. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Броски после ведения – учет.	1
31	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.	1
32	Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча. Правила соревнований по баскетболу (минибаскетболу).	1
Лыжная подготовка		12
33	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. ИОТ № 38 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полуплугом».	1
34	Закрепление перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный.	1

35	Поворот и торможение «полуплугом» - учет. Подготовка к выполнению норм ГТО - равномерное передвижение на лыжах до 5 км.	1
36	Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный – учет.	1
37	Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные двухшажные и одношажный ходы.	1
38	Закрепление тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
39	Закрепление попеременных и одновременных ходов. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие скоростно – силовых качеств.	1
40	Подготовка к выполнению норм ГТО - равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн).	1
41	Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка. Закрепление преодоления подъёмов и препятствий на лыжах.	1
42	Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах.	1
43	Подготовка к выполнению норм ГТО - равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн).	1
44	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.) – учет.	1
Спортивные игры Волейбол.		9
45	Техника безопасности при занятиях волейболом. ИОТ № 37 – 17. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
46	Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1

47	Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место.	1
48	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Спортивная игра - волейбол.	1
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
50	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки – учет.	1
51	Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
52	Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по правилам волейбола.	1
53	Спортивная игра - волейбол по правилам с привлечением учащихся к судейству (основы судейства). Профессия – гринкипер.	1

Спортивные игры. Баскетбол.		7
54	Техника безопасности на уроках спортивных игр. ИОТ 37-17. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
55	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
56	Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча. Подготовка к выполнению норм ГТО – развитие скоростных способностей.	1
57	Командные (игровые) виды спорта. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
58	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	1
59	Закрепление тактики игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).	1
60	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Спортивная игра - баскетбол по правилам с привлечением учащихся к судейству (основы судейства).	1
Легкая атлетика.		8
61	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ИОТ № 35 – 17. Доврачебная помощь при травмах. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий.	1
62	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта, городки).	1
63	Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на средние дистанции - 1000м – учет.	1
64	Кроссовый бег до 20-25 мин. Круговая тренировка.	1
65	Бег на средние дистанции - 800м (юн), 500м (дев) – учет.	1
66	Оздоровительные ходьба и бег. Бег 30м – тест.	1
67	Подготовка места занятий. Эстафетный бег. Скоростной бег 7080м.	1
68	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Помощь в судействе. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1