

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Экодолье» Оренбургского района

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
24.08.2023 г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_  
Важова Н.М.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
Протокол № 1  
25.08.2023 г.  
Заместитель директора  
по МР \_\_\_\_\_  
Карякина Н.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 531  
28.08.2023 г.  
Директор  
\_\_\_\_\_  
Николаенко Г.А.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 10-11 классов основного общего образования  
базовый уровень

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

При формировании основ Примерной рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в Примерной рабочей программе по трём основным направлениям.

1. **Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. **Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. **Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в

жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: *информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки<sup>1</sup>), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

### **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.

---

<sup>1</sup> С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

### **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.

### **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.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	<b>Базовая часть</b>	50	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	16
1.5	Лыжная подготовка	12	14
1.6	Плавание	2	2
2	<b>Вариативная часть</b>	16	12
2,1	Баскетбол	16	12
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 10 КЛАСС

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><i>Физическая культура как социальное явление</i></p>	<p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).</p> <p>Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.</p> <p>Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-</p>	<p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета).</p> <p>Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p> <p>— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Истоки возникновения культуры как социального явления.</li><li>2) Культура как способ развития человека.</li><li>3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;</li></ol> <p>— составляют план выступления по</p>



	<p>ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-</p>	<p>избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников;</p>
	<p>ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.</p> <p>Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.</p> <p>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»</p>	<p>подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);</p> <p>— обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе;</p> <p>— принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.</p> <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»:</p> <p>— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:</p> <p>1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни</p>

		<p>современного человека и общества.</p> <p>2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе;</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников). Тема «Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»:</p>

		<p>— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняютего материалом из Интернета и иных источников;</p> <p>— формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовкеего к трудовой деятельности и защите отечества;</p>
		<p>— рассматривают и обсуждают материалучебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР;</p> <p>— обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, егороль и значение в жизни современного человека;</p> <p>— знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных</p>

		<p>знаков.</p> <p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»:</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;</li> <li>— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;</li> <li>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ</li> </ul>

		<p>«Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;</p> <p>— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания</p>
<p><b><i>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</i></b></p>	<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества.</p> <p>Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание</p>	<p><i>Проектная деятельность исследовательского характера</i> (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:</p> <p>— распределяются по группам и определяются с темой проекта:</p>

		<p>1) Физическая культура и физическоездоровье.</p> <p>2) Физическая культура и психическоездоровье.</p> <p>3) Физическая культура и социальноездоровье;</p> <p>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</p> <p>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>— распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализи обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления);</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>— разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;</li><li>— организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы. <i>Круглый стол</i> (рефераты и фиксированные выступления с использованием материала учебника и Интернета, видеоматериалов). Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»:</li><li>— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах;</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>— выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:</li><li>1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.</li><li>2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.</li></ul>

		<p>3) Шейпинг: история и целевое предназначение.</p> <p>4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.</p> <p>5) Стретчинг: история и целевое предназначение;</p> <p>— организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают содержание, дополняют содержание сделанных докладов</p>
<p><b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b></p> <p><i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i></p>	<p>Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).</p>	<p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления). Тема «Основы организации образа жизни современного человека»:</p>
<p><b>Программные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>
	<p>Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и</p>	<p>— знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют</p>



	<p>содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Контроль текущего состояния организмас помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.</p> <p>Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физическихнагрузок</p>	<p>содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;</p> <p>— знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</p> <p>— знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности,обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</p> <p><i>Индивидуальная проектная деятель- ность практического характера</i> (образецпроекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материалаучебника и Интернета.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</li> <li>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;</li> <li>— осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада порезультатам проектной деятельности;</li> <li>— разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений;</li> <li>— организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы.</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»:</p>
<p><b>Программные разделы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика</b></p>

и темы		деятельности учащихся
		<p>— обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>— знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>— обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.</p> <p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования).</p>

		<p>— обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>— анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения;</p> <p>— обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы;</p> <p>— делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание</p>

		текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»:
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>— знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);</p> <p>— проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям;</p> <p>— анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания;</p> <p>— знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);</p>

		<p>— обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.</p>
		<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации занятий;</li><li>— знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;</li><li>— анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;</li><li>— обсуждают правила оформления</li></ul>

		<p>учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;</p> <p>— разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса.</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p><i>Мини-исследование</i> (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»:</p> <p>— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся</p>

		<p>с процедурами его измерения;</p> <p>— обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);</p> <p>— определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:</p> <p>— определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.</li> <li>2) Общеразвивающие упражнения для</li> </ol>



		<p>укрепления мышц туловища.</p> <p>3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;</p> <p>— знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;</p> <p>— разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»:</p> <p>— составляют индивидуальные</p>

		<p>комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p>
		<p>— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;</p> <p>— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</p> <p>— разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют</p>

		<p>их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма;</li> <li>— знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью;</li> </ul>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально</li> </ul>

		подобранным режимом физической нагрузки
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p><u>Футбол</u></p>	<p>Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>— разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</li> <li>— знакомятся и анализируют образцы</li> </ul>

		<p>техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают технику удара от ворот вразные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников;</p> <p>— знакомятся и анализируют образцытехники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки;</p> <p>— разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разныезоны (квадраты) футбольных ворот;</p> <p>— закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровойдеятельности</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b><u>Баскетбол</u></b>	<p>Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.</p> <p>Выполнение правил 3—8—24 секунды в</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы</p>

	<p>условиях игровой деятельности.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p>техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p>
		<p>— знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в</p>

		<p>группах);</p> <p>— знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>— закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности</p>
<b><u>Волейбол</u></b>	<p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <p>— знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>и анализируют особенности их выполнения;</p> <p>— разучивают подводящие упражнения</p>

		<p>и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях;</li><li>— закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</li><li>— знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</li><li>— разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li><li>— совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки;</li></ul>
		<p>— совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности</p>



<p><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</i>  Модуль  «Плавательная подготовка»</p>	<p>Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Плавание брассом на спине»:  — знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие и отличительные особенности техники плавания брассом на груди (просмотр видеороликов, теория).</p>
<p><b>Программные разделы и темы</b></p>	<p><b>Програмное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>
		<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема</p>

		<p>«Плавание на боку»: — знакомятся с техникой плавания на боку, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений руками и движений ногами; <i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема «Прыжки в воду вниз ногами»: — знакомятся с техникой прыжка в воду вниз ногами, обсуждают особенности его выполнения; просмотр видеороликов, теория).</p>
--	--	---

<p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b></p>	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>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</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:</p> <p>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</p> <p>— развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</p>
<p><b>Программные разделы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика</b></p>

и темы		деятельности учащихся
		<p>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</p> <p>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p> <p>— готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p> <p>— активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО</p>

## 11 КЛАСС (68 часов)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><i>Здоровый образ жизни современного человека</i></p>	<p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.</p> <p>Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты</p>	<p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Адаптация организма и здоровье человека»:</p> <p>— распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека.</li><li>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма.</li><li>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам;</li></ol>

	<p>здорового образа жизни.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p>	<p>— анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и</p>
<p><b>Программные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>
	<p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.</p> <p>Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах</p>	<p>распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);</p> <p>— обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам.</p> <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Здоровый образ жизни современного человека»:</p> <p>— выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:</p> <p>1) Здоровый образ жизни как</p>

		<p>объективный фактор укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни.</p> <p>3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек.</p>
		<p>4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.</p> <p>5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.</p> <p>6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека;</p> <p>— подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии;</p> <p>— обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. <i>Мини-исследование</i> (использование материала учебника и Интернета). Тема «Определение индивидуального расхода энергии»:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>— разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии;</li> <li>— рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энергозатрат;</li> <li>— рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности.</li> </ul>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета; выступления по теме). Тема «Физическая культура и профессиональная деятельность человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации;</li> <li>— обсуждают информацию учителя о</li> </ul>



		<p>роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии;</p> <p>— рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.</p>
		<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура и продолжительность жизни человека»:</p> <p>— распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды.</li><li>2) Влияние занятий физической</li></ol>

		<p>культурой на продолжительность жизни современного человека.</p> <p>3) Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;</p> <p>— анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам;</p> <p>— делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<i>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</i>	<p>Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета).</p> <p>Тема «Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом»:</p> <p>— знакомятся с информацией учителя об</p>

	<p>и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах</p>	<p>основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения;</li><li>— обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li></ul> <p>Тема «Оказание первой помощи при ушибах»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки;</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах;</li><li>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга;</li><li>— в каждой группе участники тренируются в выполнении</li></ul>

		<p>необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела;</p> <p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>источников). Тема «Оказание первой помощи при вывихах и переломах»:</p> <p>— знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные</p>

		<p>признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах;</li> <li>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти;</li> <li>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники</li> </ul>
		<p>первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; использование материала учебника и</p>

		<p>Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</li> <li>— распределяются по группам и в каждой группе тренируются действия по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах;</li> <li>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</li> </ul>
<p align="center"><b>Программные разделы и темы</b></p>	<p align="center"><b>Программное содержание</b></p>	<p align="center"><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>

<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p> <p><i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</i></p>	<p>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»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.</p> <p>Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения</p>	<p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»:</p> <p>— знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами;</p> <p>— знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами;</p> <p>— тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояние организма после его применения с одноклассниками;</p>
---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;</li><li>— разучивают тексточки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности;</li><li>— проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояние, которые вызывает каждый из сеансов;</li><li>— знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения;</li><li>— разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li><li>— выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояние, которые они вызывают;</li></ul>
--	--	--



Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— знакомятся с основами синхροгимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;</p> <p>— разучивают упражнения синхροгимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы устранения;</p> <p>— выполняют комплекс синхροгимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной</p>

		<p>тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями.</li></ul>
		<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и проведение банных процедур»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни;</li><li>— делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению;</li></ul>

		<p>— знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению;</p> <p>— анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<i>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i>	<p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»:</p> <p>— знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям);</p>

	<p>физической нагрузки</p>	<p>— знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания;</p> <p>— знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО,</p>
		<p>обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты;</p> <p>— составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания;</p> <p>— обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО;</p> <p>— демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец индивидуальной формы проекта,</i></p>

		<p>использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта). Тема «Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО»:</p> <p>— определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и природы показателей в физических качествах по учебным четвертям;</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>— знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования;</p> <p>— обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок;</p> <p>— проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на</p>

		<p>уроках физической культуры;</p> <p>— подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле;</p> <p>— проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание направленность физических нагрузок;</p>
		<p>— демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела.</p> <p>Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний»:</p> <p>— разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них</p>

	<p>системной организации занятий кондиционной тренировкой</p>	<p>индивидуальную дозировку; — объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для снижения массы тела»: — знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок;</p>
<p><b>Программные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>
		<p>— знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями; — разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их</p>

		<p>дозировку в соответствии с показателями ИМТ;</p> <p>— разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики целлюлита»:</p> <p>— знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики;</p>
		<p>— разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)»:</p>



		<p>— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение;</p> <p>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</p> <p>— разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)»:</p> <p>— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют</p>

		<p>его цель и содержательное наполнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</li> <li>— разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой</li> </ul>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p><u>Футбол</u></p>	<p>Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видео-фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают</li> </ul>

		участие в спортивных соревнованиях
<u>Баскетбол</u>	<p>Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видео- фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка баскетболе»:</p> <p>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</p> <p>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<u>Волейбол</u>	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой	<i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видео-

	<p>деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</li> </ul>
<p><i><b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b></i></p> <p><u>Модуль «Атлетические единоборства»</u></p>	<p>Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самосто-</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника самообороны в атлетических единоборствах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их приклад-</li> </ul>
	<p>тельного разучивания (стойки, захваты, броски)</p>	<p>ной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической</p>

		<p>подготовки и развития специальных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудность в их выполнении;</li><li>— знакомятся с основными этапами обучения техники самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки;</li><li>— разучивают общеподводящие упражнения для освоения техники основных приёмов самостраховки;</li><li>— разучивают и тренируются в технике падения вперёд, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</li><li>— разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</li><li>— разучивают и тренируются в технике падения на бок, контролируют</li></ul>
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>— разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника подлоктем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</li> </ul>

		<p>— разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды подлоктем соперника, другой его пояса спереди, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды подлоктем соперника, другой его пояса на спине одежды, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах»:</p> <p>— знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки;</p> <p>— наблюдают за выполнением броска рывком за пятку, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</p>
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах технику броска по фазам, анализируют их выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах и закрепляют технику целостного выполнения броска рывком за пятку;</li> <li>— совершенствуют технику выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнёра;</li> <li>— наблюдают за выполнением броска задней подножки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</li> <li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их</li> </ul>



		устранения;
		<ul style="list-style-type: none"><li>— разучивают в парах технику задней подножки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li><li>— разучивают и закрепляют в парах технику целостного выполнения задней подножки;</li><li>— совершенствуют технику выполнения задней подножки с последующим удержанием партнёра;</li><li>— наблюдают за выполнением задней подсечки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</li><li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения;</li><li>— разучивают в парах технику задней подсечки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят</li></ul>

		<p>ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают и закрепляют в парах технику выполнения задней подсечки в целом;</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>— совершенствуют технику выполнения задней подсечки с последующим удержанием партнёра.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Защитные действия от удара кулаком в голову»:</p> <p>— знакомятся с образцом защитных действий от удара кулаком в голову, наблюдают за их выполнением, выделяют основные фазы и трудные элементы;</p> <p>— разучивают в парах технику защитных действий по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их</p>

		<p>устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают в парах и закрепляют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову;</li> <li>— совершенствуют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову с последующим удержанием партнёра</li> </ul>
<p><b><i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</i></b></p>	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>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</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Виды спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС).</p> <p>Тема «Спортивная подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</li> <li>— развивают физические качества в системе базовой и специальной</li> </ul>

		<p>физической подготовки;</p> <p>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</p> <p>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</p>
<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p> <p>— готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>

		— активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО
--	--	--

## Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ пп	Дата		Дата		Дата		Тема урока
	план	факт	план	факт	план	факт	
	10А		10Б		10В		
<b>Раздел: Легкая атлетика 8часов</b>							
1							ТБ на уроках л/атлетики. Техника спринтерского бега. Низкий старт.
2							<b>Спринтерский бег-60м.</b>
3							Старт и стартовый разгон на 60м.
4							Старт и стартовый разгон в беге на 100 м. Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.
5							Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Техника метание гранаты с разбега
6							<b>Метание гранаты с разбега. Прыжок в длину с места.</b>
7							Эстафетный бег 4*100м.
8							Развитие выносливости. Бег 2000, 3000 м.

**Раздел: Футбол 3 часов**

9							Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.
10							Техника ведения мяча ногами. Тактика защиты и нападения.
11							Техника передачи мяча левой и правой ногой. Удар головой в прыжке с разбега.

**Раздел6 Баскетбол 5 часов**

12							Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещения игроков.
13							Техника передачи мяча на месте и в движении. Первая помощь при травмах.
14							Техника ведения мяча в разных стойках. Тактические действия.
15							Техника броска после передачи. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин
16							Техника защитных действий. Учебная игра.

**Раздел: гимнастика 12 часов**

17							Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
18							Перестроения. Наклон из и.п стоя
19							Упражнения на гимнастическом бревне.
20							Лазание по канату. Равновесие.
21							Техника прыжков через гимнастического «коня».
22							Техника опорного прыжка через «коня».
23							Техника акробатических упражнений. Сед углом. Стойка на лопатках.
24							Техника длинного кувырка вперед(м).Мост (д).
25							Техника кувырка назад ,стойка ноги врозь.
26							Техника переворота боком.
27							Комбинации из разученных акробатических элементов.
28							Ритмическая гимнастика.
<b>Раздел волейбол 6 часов</b>							
29							Характеристика волейбола. Правила техники безопасности.



30							Прием и передача мяча сверху.
31							Прием и передача мяча снизу.
32							Верхняя прямая подача. Учебная игра.
33							Комплексное развитие психо-моторных способностей.
34							Овладение игрой в волейбол. Подтягивание из виса на высокой перекладине(м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(д).
<b>Раздел лыжная подготовка 12 часов</b>							
35							Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности по лыжной подготовки.
36							Одношажный одновременный ход.
37							Бег по дистанции до 5км. Одношажный одновременный ход.
38							Переход с попеременного на одновременный ход .
39							Бег до 5км. Переход с попеременного на одновременный ход.
40							Повороты на месте и в движении. Перешагивание небольшого препятствие.

41							Подъем в гору различным способом.
42							Спуски с горы. Бег по дистанции до 5км.
43							Техника Попеременного двухшажного хода.
44							Бег по дистанции до 5км. Попеременный двухшажный ход.
45							Передвижение на лыжах 3км.
46							Эстафеты на лыжах.
<b>Плавание 2 часа.</b>							
47							Техника плавания способом «брасс на спине».
48							Плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.
<b>Баскетбол 4 часа</b>							
49							Техника ведения мяча .Броски мяча в корзину после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок.
50							Техника защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.

51							Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.
52							Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра.
<b>Волейбол 8 часов.</b>							
53							Физическая культура и олимпийское движение в России. Волейбол. Прием и передача мяча.
54							Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
55							Техника стоик и перемещений.
56							Передача мяча сверху двумя руками.
57							Техника нападающего удара. Учебная игра.
58							Индивидуальное блокирование в прыжке с места.
59							Нападающий удар при встречных передач. Учебная игра.
60							Страховка при блокирование .Правила соревнований.

**Легкая атлетика 6 часов**

61							Челночный бег 3х10м
62							Прыжок в высоту с разбега «фосбери-флоп».
63							Метание гранаты.
64							Бег на 100м. Техника прыжка в высоту с разбега.
65							Эстафетный бег 4*200.
66							Развитие выносливости. Бег на 3000м(м),2000м(д).

**Футбол 2 часа**

67							Техника ведения мяча. Учебная игра.
68							Техника защитных действий. Учебная игра.

## Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	дата		дата		дата	
		план	план	план	факт	план	факт
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>11А</b>		<b>11Б</b>		<b>11В</b>	
<i>Легкая атлетика 8ч</i>							
1.	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Высокий старт.						
2	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.						
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м. Эстафетный бег.						
4	Метание гранаты на дальность и на заданное расстояние.						
5	Метание гранаты на дальность и на заданное расстояние.						
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег 300 м.						
7	Бег 500 м. Челночный бег 3x10м.						
8	Бег 1000 м.						
<i>Спортивные игры (баскетбол 10 ч)</i>							

9.	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.							
10.	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.							
11.	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.							
12.	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.							
13.	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.							
14.	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.							
15.	Игра мини-баскетбол 3*3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин							
16.	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.							
17.	Ведение мяча. Вырывание мяча. Личная защита							
18.	Накрывание мяча. Бросок мяча Штрафной бросок. Перехват мяча. Взаимодействие игроков							
<b>Плавание 2 часа.</b>								
19	Техника плавания способом «брасс на спине».							
20	Плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.							
<b>Гимнастика 12ч</b>								

21	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Прыжки через скакалку.						
22	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове Упражнения на гибкость. Эстафеты.						
23	Комбинация из освоенных элементов.						
24	<b>Длинный кувырок с разбега. Наклон из и.п. стоя</b>						
25	Кувырок вперед, назад. Стойка на голове Упражнения на гибкость. Эстафеты.						
26	Акробатика. Стойки в различных положениях.						
27	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.						
28	Кувырки через стойки. «Мост»						
29	Комбинация из освоенных элементов.						
30	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.						
31	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.						
32	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Подъем переворотом.						
<b><i>Лыжная подготовка 14 ч</i></b>							
33	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности Передвижения на лыжах						

34	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода							
35	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход							
36	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода							
37	Передвижения на лыжах. Коньковый ход							
38	Передвижения на лыжах. Коньковый ход							
39	Передвижения на лыжах. Подъемы. Техника попеременного четырехшажного хода							
40	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода							
41	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода							
42	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода							
43	Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы.							
44	Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы							
45	Передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 5 км							
46	Передвижения на лыжах. Эстафеты							
<b><i>Спортивные игры (волейбол 12 ч)</i></b>								
47	Т/б на уроках в спортзале ( <b>спортивные игры</b> )							









	<b>волейбол).</b> Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.						
48	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.						
49	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.						
50	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.						
51	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.						
52	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.						
53	Передача мяча в прыжке. подача мяча. Учебная игра волейбол.						
54	Передача, подачи мяча. Учебная игра.						
55	Передачи мяча над собой. Подтягивание из виса на высокой перекладине(м). Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу(д).						
56	Передача мяча двумя руками. Учебная игра.						
57	Передачи мяча. Нападающий удар. Стойки						

	игрока. Учебная игра.						
58	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.						
<b><i>Легкая атлетика 10ч</i></b>							
59	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.						
60	Низкий старт. Бег 60м. Метание гранаты.						
61	Метание гранаты с разбега.						
62	Прыжок в длину с места. Бег 500 м.						
63	Прыжок в длину с разбега.						
64	Бег 1000 м. Метание гранаты.						
65	Бег 2000 м. Полоса препятствий						
66	Полоса препятствий. Бег 3000						
67	Полоса препятствий						
68	Развитие координационных способностей.						

## Промежуточная аттестация

№ п/п	Тесты
1.	Бег на 30 м (с).Бег 60 м(с).Бег 100 м (с)
2.	Челночный бег 3х10 м (с)
3.	Шестиминутный бег (м). 2000 м. 3000 м.
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки умения
		Юноши			Девушки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	В ы
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	<b>Гибкость</b>
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	