

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ "Средняя школа №27"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 33d7112150d1a4c88607c95ae668229641679b7

Владелец: Чечуков Андрей Владимирович

Действителен: с 02.05.2023 по 25.07.2024

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по ВР

/Волкова Л.Л./
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора поУВР

/Жилинская И.Ю./
Протокол №15 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/Чечуков А.В./
Приказ № 223 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2402591)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

Ульяновск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

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

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

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

занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной

рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	1	https://resh.edu.ru/subject
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	1	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject
4.2	Базовая физическая подготовка	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
2	Культура как способ развития человека	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject

20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
25	Техническая подготовка в футболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
26	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
34	Техника судейства игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
41	Совершенствование техники броска	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

	мяча в корзину в движении					
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
43	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
44	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
45	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
47	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

	игровой деятельности					
55	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
56	Техника судейства игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
67	Игры с мячом на воде	1	0			https://resh.edu.ru/subject
68	Игры с мячом на воде	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
79	Участие в соревнованиях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

80	Участие в соревнованиях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
81	Участие в соревнованиях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
82	Участие в соревнованиях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
83	Судейство соревнований	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
84	Судейство соревнований	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
85	Знания о ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС.
Планирование учебной деятельности

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

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

АННОТАЦИЯ

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ в новой редакции от 13.07.2015года.
- На основе рабочей программы по физической культуре для 10-11-х классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях. М.: Просвещение, 2016
- На основе основной образовательной программы СОО (приказ №223 от 29.08.2023г., протокол №15 от 29.08.2023г. заседания педагогического совета).

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета, курса.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	66	66	66	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11
1.4	Легкая атлетика	17	17	17	17
1.5	Лыжная подготовка	20	20	20	20

Приложение

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№	Раздел	Тема	Количество часов	Оборудование	Планируемые результаты			Учебные действия	Формы отчетности	Дата проведения	
					предметные	метапредметные	Личностные			По плану	По факту
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 30 м.. Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	1	Компьютер, экран, учебная презентация секундомер	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		
2		Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	секундомер	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств..	Учётный			

3		Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 100 м. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1	Секундометр, эстафетные палочки	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целенаправленно; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала. Познавательные: - анализировать методы и приемы с целью выделения главного; - раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; - осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низким и высоким старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;		Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 100 м. Эстафетный бег.			
4		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	текущий		
5		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . Тест прыжки в длину с места.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	Учетный		
6		Метание гранаты на дальность из разных положений.	1	гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		
7		Совершенствование техники метания гранаты на	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		

		дальность с разбега.				(формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников;						
8		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	-составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, - производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	Учётный		
9	Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).			Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	текущий			
10		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.			Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и	текущий			

								одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			
11		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
12		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
13		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с	текущий		

		бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.						сопротивлением защитников. Учебная игра.			
14		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	текущий		
15		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	текущий		
16		Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	текущий		
17		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	текущий		

		в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.						Учебная игра.			
18	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости и координации .	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения, демонстрировать комплекс упражнений на гибкость.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; - раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; 	<p>выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями 	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .	текущий		
19		Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; 		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	текущий		
20		Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	<p>Коммуникативные.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе 		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий		

		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырki вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1	Спортивный инвентарь Уметь выполнять акробатические элементы. Спортивный инвентарь Уметь выполнять акробатические элементы.	освоения техники упражнений с предметами и без предметов; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырki вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	учётный		
21		Комплекc с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Спортивный инвентарь Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			ОРУ. Комплекc с гимнастическими палками. Комплекc упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.			
22		Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения	1	Спортивный инвентарь Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.			Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			

		для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.					текущий		
23		Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать прыжки через гимнастическую скакалку.		Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	
24		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать опорные прыжки.		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.	
25		Опорный прыжок: юноши – прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать опорные прыжки.		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.	

		Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счёта.		Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня			Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок	текущий		
26		Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов			Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	текущий		
27		Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта, опорный прыжок через коня, козла.			Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	текущий		
28		Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п/п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	текущий		
29		Способы передвижения на лыжах. Применение	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать		ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных	Текущий		

		лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.			скоростью.	соответствие полученного результата поставленной деятельности		ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п/п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.			
30		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный и бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	1	Лыжи, палки	Уметь Выполнять стартовый вариант Iвр Iш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	текущий		
31		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Развитие эстетических чувств доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	текущий		
32		Одновременный одношажный ход. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	текущий		

						4поведения						
33		Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий			
34		Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий			
35		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	Лыжи, палки	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	текущий			
36		Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	Лыжи, палки	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	текущий			
37		Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	текущий			
38		Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	Текущий			

39		Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	схемы -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	текущий		
40		Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	текущий		
41		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	текущий		
42		Передвижение изученными способами по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	текущий		
43		Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности..	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	текущий		

		Развитие выносливости.									
44		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
45		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (ю), 4 км (д) с переменной скоростью.	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (ю), 4 км (д) с переменной скоростью.	Учётный		
46		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
47		Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
48		Урок -	1	Лыжи,	Уметь передвигаться	-оказывать в		Урок -соревнование.	Учётный		

		соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.		палки	с соревновательной скоростью.	сотрудниче взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия		Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.			
49	Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	текущий		
50		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	текущий		
51		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и	текущий		

		ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра				действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	игре	передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра			
52		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
53		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	текущий		
54		Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без с сопротивлением	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с	текущий		

		м. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.				варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		сопротивлением защитников. Учебная игра.			
55		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	текущий		
56		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.		Знать правила соревнований	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	текущий		
57		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением м. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция-вносить изменения и дополнения - ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы - проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Знать инструктаж, технику высокого старта, эстафеты	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	текущий		
58	Легкая атлети	Прыжки	в 1	Стойки,	Знать технику безопасности на	-формулировать и удерживать учебную	Знать как пробегать с максимальной скоростью	Инструктаж по технике	текущий		

	ка	высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.		планки, маты.	уроках легкой атлетики. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту.	задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	30м	безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения.			
59		Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Знать как пробегать с максимальной скоростью	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	текущий		
60		Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.		Знать как прыгать в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	учётный		
60		Урок соревнования в прыжках в высоту	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Знать как прыгать в высоту	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	учётный		
62		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–	1	Компьютер , экран, учебная презентация	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и	Знать как метать мяч на дальность	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Текущий			

		90 м. Финиширован ис.				принимать различные позиции во взаимодействии				
63		Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест прыжки в длину с места.	1 1	Секундометр Рулетка, лопата, грабли.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	<p><i>Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.</i></p> <p><i>П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</i></p> <p><i>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</i></p>		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	текущий	
64	.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.					
65	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.		текущий			
66-68	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		текущий			