

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

(разработана на основе Федеральной образовательной  
программы)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10–11-х классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 27 г. Йошкар-Олы» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- УМК В.И. Лях, 10–11 кл.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Методическое пособие. 10–11 классы. Базовый уровень;

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.

Для обучающихся:

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год в 10-м классе (из расчета на 34 учебных недель в 10-м классе) и 68 часов в год в 11-м классе (из расчета на 34 учебные недели в 11-м классе).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Программа обеспечивает формирование у обучающихся предметных, метапредметных и личностных результатов обучения.

#### **Личностные результаты**

Общие личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности

и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

## **Метапредметные результаты**

## Общие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;



- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т. д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Предметные результаты**

Общие предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## Содержание учебного предмета

### Физическая культура и здоровый образ жизни

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации

двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической

подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Физическое совершенствование**

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### **Тематическое планирование**

Тематическое планирование по физической культуре для 10–11-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО через изучение предмета «Физическая культура».



В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

## **Тематическое планирование**

**10 КЛАСС (68 ЧАСОВ)**

| Программные разделы темы   | Программное содержание  | Характеристика деятельности учащихся  |
|--|---|---|
| <p><b>Знания о физической культуре (1 час)</b></p> <p><i>Физическая культура как социальное явление</i></p>  | <p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).</p>  | <p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p>  |
| <p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (9 часов)</b></p> <p><b>Легкая атлетика (9 часов)</b></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (12 часов)</b></p> | <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p> <p>Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.</p> <p>Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p> | <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</li> <li>развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</li> <li>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</li> <li>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</li> <li>— Разучивание и совершенствование: спринтерского бега, эстафетного бега, метания мяча, бег на средние дистанции, кроссовый бег, подвижные игры.</li> <li>— Сдача нормативов</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Физическое совершенствование</b><br/><b>-Гимнастика (8 часов)</b></p> | <p>Упражнения гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышечно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>Гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p> | <p>одноклассников (разучивание в парах и в группах);</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <p>— знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности</p> <p><i>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:</i></p> <p>— определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:</p> <p>1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;</p> <p>— знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной</p> |
|---|--|---|

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (19 часов)</b><br/><b>Лыжная подготовка (19 часов)</b></p>            | <p>Упражнения к лыжной подготовке как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышечно-двигательного аппарата.<br/><u>Лыжная подготовка</u> как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p> | <p>формы и снижение выраженности сколиотической осанки;</p> <p>разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p>Разучивание строевых упражнений, кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. Подтягивания.</p> <p>Разучивание и совершенствование попеременного двухшажного хода, бесшажного хода, одновременного двухшажного хода, спусков и подъёмов. Сдача нормативов. Принятие участия в эстафетах. Прохождения дистанций.</p>   |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b><br/><b>Модуль «Спортивные игры»</b><br/><b>Волейбол (11 часов)</b></p> | <p>Техника выполнения игровых действий:<br/>«постановка блока», атакующий удар (сместа и в движении).<br/>Тактические действия в защите и нападении.<br/>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>  | <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>— разучивают технику постановки блока стандартных и вариативных условиях;</li> <li>— закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</li> <li>— знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> </ul> <p>совершенствуют технику нападающего удара в разные</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (7 часов)</i></p> <p><b>-Легкая атлетика</b></p> | <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p> | <p>зоны волейбольной площадки;</p> <p>— совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности</p> <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС).<br/>Тема «Спортивная подготовка»:</p> <p>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</p> <p>развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</p> <p>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</p> <p>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>— Челночный бег, развитие выносливости, прыжки в длину с места</p> |
|--|---|--|

## Тематическое планирование для 11-го класса

### 11 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

| Программные разделы и темы  | Программное содержание   | Характеристик а деятельности учащихся  |
|---|--|--|
| <p><b>Знания о физической культуре (1 час)</b></p> <p><i>Физическая культура как социальное явление</i></p> | <p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).</p> | <p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета).<br/>Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (9 часов)</b></p> <p><b>-Легкая атлетика (9 часов)</b></p>                   | <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p> | <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</li> <li>развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</li> <li>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</li> <li>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</li> <li>— Разучивание и совершенствование: спринтерского бега, эстафетного бега, метания мяча, бег на средние дистанции, кроссовый бег, подвижные игры.</li> <li>— Сдача нормативов</li> </ul> |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Модуль «Спортивные игры»</b></p> <p><b>Баскетбол (12 часов)</b></p> | <p>Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.</p> <p>Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>   | <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и группах);</li> <li>— знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют</li> </ul>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Физическое совершенствование</b><br/><b>Гимнастика (8 часов)</b></p> <p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (20 часов)</b></p> | <p>Упражнения гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышечно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>Гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p> | <p>технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <p>— знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности</p> <p><i>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:</i></p> <p>— определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:</p> <p>2) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;</p> <p>— знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;</p> <p>разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p>Разучивание строевых упражнений, кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках Подтягивания.</p> |
|---|--|--|

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Лыжная подготовка(19 часов)</b></p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p> <p><b>Модуль «Спортивные игры»</b></p> <p><b>Волейбол (11 часов)</b></p> | <p>Упражнения к лыжной подготовке как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышечно-двигательного аппарата.</p> <p><u>Лыжная подготовка</u> как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p> <p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p> | <p>Разучивание и совершенствование попеременного двухшажного хода, бесшажного хода, одновременного двухшажного хода, спусков и подъемов. Сдача нормативов. Принятие участия в эстафетах. Прохождения дистанций.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>— разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях;</li> <li>— закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</li> <li>— знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</li> <li>— разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> </ul> <p>совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности</li> </ul> |
| <p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (7 часов)</b></p> <p><b>Легкая атлетика</b></p>   | <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической</p>   | <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая</p>   |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p> | <p>культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</li> <li>развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</li> <li>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</li> <li>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</li> <li>— Челночный бег, развитие выносливости, прыжки в длину с места</li> <li>— Сдача нормативов</li> </ul> |
|--|--|---|