

Приложение 2
к основной общеобразовательной
программе – образовательной программе
среднего общего образования МАОУ
СОШ № 8

Принята
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
протокол от 27.08.2025 № 23-ПС/2024-2025

Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 8
С.В. Елсукова
приказ от 27.08.2025 № 205-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура (базовый уровень)»
Срок реализации: 2 года
Классы: 10-11

Оглавление

1. Содержание учебного предмета.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	8
3. Тематическое планирование.....	13

1. 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.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и

проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль "Атлетические единоборства". Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль "Гимнастика".

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную

мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры").

Модуль "Зимние виды спорта".

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом,

бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, "змейкой"). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе,

с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

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

Гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции учащегося 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.

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.

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.

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.

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.

Трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных 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.

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.

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:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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 учетом 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.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками

разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды 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 ее 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 приобретенный 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.

Работа с информацией:

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

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

оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

Самоорганизация:

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль, принятие себя и других:

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 приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

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 свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные:

10 КЛАСС

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее 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 учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее 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 ее 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 учетом 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 простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

11 КЛАСС

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

3. Тематическое планирование

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год		Итого
		Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
10	3	68	34	102
11	3	68	34	102

10 класс

Количество часов в год - 102

№ п / п	Тема урока	Кол-во часов (обязательная)
1	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как	

	способ развития человека, ее связь с условиям и жизни и деятельн ости. Физичес кая культура как явление культуры , связанно е с преобраз ованием физическ ой природы человека. Ха рактерис тика системно й организа ции физическ ой культуры в современ ном обществе , основны е направле ния ее развития и формы организа ции (оздоров ительная, прикладн о- ориентир	
--	---	--

	ованная, соревновательно-достиженческая).	
2	Все российский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладного 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.	
3	Лёгкая атлетика Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества . Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями и физической культурой. Общие	

	представ ления об истории и развитии популярн ых систем оздорови тельной физическ ой культуры , их целевая ориентац ия и предметн ое содержан ие.	
4	Фи зкультур но- оздорови тельные меропри ятия в условиях активног о отдыха и досуга. Общее представ ление о видах и формах деятельн ости в структур ной организа ции образа жизни современ ного человека (професс иональна я, бытовая	

	и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	
5	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	
6	Медицинский осмотр учащихся	

	я как необходи мое условие для организа ции самостоя тельных занятий оздорови тельной физическ ой культуро й. Контроль текущего состояни я организм а с помощь ю пробы Руфье, характер истика способов примене ния и критерие в оцениван ия. Операти вный контроль в системе самостоя тельных занятий кондици онной трениров кой, цель и задачи контроля , способы организа	
--	--	--

	ции и проведен ия измерите льных процедур .	
7	Подтягива ние на низкой (девушки) на высокой (юноши) переклади не. Подниман ие опускание туловища за 30 секунд. Развитие вынослив ости бег 10 минут.	
8	Фи зкультур но- оздорови тельная деятельн ость. Упражне ния оздорови тельной гимнасти ки как средство профила ктики нарушен ия осанки и органов зрения, предупре ждения перенапр яжения мышц	

	опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	
9	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры : цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации и содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировки.	
10	Совершенствование	

	техники челночного бега. Бег 1000 метров.	
1 1	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.	
1 2	Развитие скоростных способностей. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	
1 3	Оздоровительные системы физическо	

	го воспитани я.	
1 4	Индивиду ально- ориентиро ванные здоровьес берегающ ие технологи и:комплек сы упражнен ий адаптивно й физическо й культуры; оздоровит ельные ходьба и бег.	
1 5	Подготов ка к соревнова тельной деятельно сти и выполнен ию видов испытани й (тестов) и норматив ов, предусмот ренных всероссий ским физкульту рно- спортивн ым комплекс ом "готов к труду и обороне" (гто); в беге на короткие,	

	средние и длинные дистанции ; прыжках в длину и высоту с разбега; технической и тактической подготовки и в национальных видах спорта.	
1 6	Баскетбол. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. История баскетбола.	
1 7	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря .	

1 8	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.	
1 9	Броски по кольцу после ведения. Тактическое действие в нападении.	
2 0	Учебно – тренировочная игра.	
2 1	Ведение мяча во встречных	

	колоннах и передачи. Ловля мяча после отскока от щита.	
2 2	Учебная игра 4х4	
2 3	Выбор свободного места на получение мяча в игре 3х3 на одно кольцо.	
2 4	Подвижная игра «массовый баскетбол».	
2 5	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок в кольцо.	
2 6	Подвижная игра «пройди защиту».	
2 7	Учебная игра, тактические действия в защите, нападении.	
2 8	Техническая и специальная физическая подготовка	

	ка по избранно му виду спорта, выполне ние соревнов ательных действий в стандарт ных и вариатив ных условиях . Физичес кая подготов ка к выполне нию норматив ов комплекс а "Готов к труду и обороне" с использо ванием средств базовой физическ ой подготов ки, видов спорта и оздорови тельных систем физическ ой культуры , национал ьных видов спорта, культурн о- этническ	
--	---	--

	их игр.	
2 9	Гимнастика. История становления гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика. Художественная гимнастика. Ритмическая гимнастика. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	
3 0	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняе	

	мых с разной амплитуд ой, траектори ей, ритмом, темпом, пространс твенной точность ю.	
3 1	Развитие гибкости. Изучение акробатич еских упражнен ий. Строевая подготовк а.	
3 2	Развитие координа ции движения. Сгибание и разгибани е рук в упоре лежа.	
3 3	Акробати ческие соединени я. Акробати ческая комбинац ия.	
3 4	Строевые упражнен ия. Подниман ие и опускание туловища. Длинные кувырки через препятств ия.	

3 5	Акробатическое соединение из 5-7 элементов. Элементы художественной гимнастики (с гимнастическим обручем, со скакалкой)	
3 6	Лазание по канату в 2-3 приема. Круговая тренировка (5 – 6 станций).	
3 7	Подъем переворотом, вис. Стойка на руках, стойка на голове. Прыжки через короткую и длинную скакалку.	
3 8	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической	

	й деятельно сти.	
3 9	Подготов ка к соревнова тельной деятельно сти и выполнен ию видов испытани й (тестов) и норматив ов, предусмот ренных Всероссий ским физкульту рно- спортивн ым комплекс ом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершен ствование техники упражнен ий в индивиду ально подобран ных акробатич еских и гимнастич еских комбинац иях (на спортивн ых снарядах).	
4 0	Лыжная подготов ка. Физкульт урно-	

оздоровит ельная деятельно сть (с учетом медицинс ких показаний , уровня физическо го развития, физическо й подготовл енности и климатиче ских условий региона). Особенно сти соревнова тельной деятельно сти в массовых видах спорта; индивиду альная подготовк а и требовани я безопасно сти. Правила предупре ждения травматиз ма во время занятий лыжной подготовк ой, организац ия мест занятий, подбор одежды,	
--	--

	обуви и инвентаря .	
4 1	Попеременный двухшажный ход (отработка на кругу)	
4 2	Сочетание ходов, спуски со склонов. Вкатывание 5 км.	
4 3	Темповая тренировка 2 км. Одновременный одношажный.	
4 4	Одновременный одношажный ход.	
4 5	Сочетание ходов, спуски со склонов. Подъем в гору, спуск, торможение «плугом».	
4 6	Прохождение дистанции 3 км.	
4 7	Преодоление уступа и выступа (зачёт). Игры на улице.	
4 8	Прохождение дистанции на	

	скорость 3х50 м, игры.	
4 9	Эстафеты на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
5 0	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); передвижения на лыжах; технической и тактической подготовки и в национальных видах спорта.	
5 1	Волейбол предупреждения травматиз	

	ма во время занятий подвижны ми и спортивн ыми играми, организац ия мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря · История волейбола · Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры.	
5 2	Тех ника выполне ния игровых действий : "постано вка блока", атакующ ий удар (с места и в движени и). Тактичес кие действия в защите и нападени и. Закрепле ние правил	

	игры в условиях игровой и учебной деятельности.	
5 3	Передачи назад за голову. Нападающий удар.	
5 4	Верхняя прямая подача. Приём подачи.	
5 5	Тактические действия во время игры. Учебная игра с заданиями.	
5 6	Подача мяча. Передачи в зонах 6-3-4, 6-3-2, и далее через сетку. Повторение: верхняя и нижняя передачи мяча во встречных колоннах.	
5 7	Работа в парах у стены в четверках через сетку в тройках.	
5 8	Подача мяча. Прием	

	мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча.	
5 9	Взаимоде йстви е игроков в зонах после подачи.	
6 0	Учебная игра. Оценка техники выполнен ия изученны х приемов.	
6 1	Подготов ка к соревнова тельной деятельно сти и выполнен ию видов испытани й (тестов) и норматив ов, предусмот ренных всероссий ским физкульту рно- спортивн ым комплекс ом "готов к труду и обороне" (гто); совершен ствование техническ их	

	приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	
6 2	Плавание . Техника безопасности на уроках плавания. Погружение по трапу бассейна, спад вниз ногами, соскок вниз ногами с бортика. Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) Корригирующие упражнения.	1
6 3	Спортив	1

	ные и прикладные упражнения в плавании : брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.	
6 4	Плавание кролем. Техника движения рук, ног, дыхание в плавании кролем. Корректирующие упражнения.	
6 5	Эстафетное плавание. Старт, стартовый прыжок. Элементы судейства. Корректирующие упражнения.	1
6 6	Общеразвивающие упражнения. Измерение частоты сердечных сокращений. Графическая запись плавательных	1

	упражнений. Корректирующие упражнения.	
6 7	Прикладное плавание. Спасение утопающих (подплывание к тонущему, освобождение от захвата, оказание первой помощи, транспортировка)	1
6 8	Формы организации занятий физической культурой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивн	

	ым комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) в плавании.	
69	Легкая атлетика. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. <i>Судейство.</i>	
70	Прикладная физическая подготовка.	
71	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	
72	Страховка. Полосы	

	препятств ий.	
7 3	<i>Кросс по пересечен ной местност и с элемента ми спортивн ого ориентир ования.</i>	
7 4	Передвиж ение различны ми способам и с грузом на плечах по возвышаю щейся над землей опоре.	
7 5	Подготов ка к соревнова тельной деятельно сти и выполнен ию видов испытани й (тестов) и норматив ов, предусмот ренных всероссий ским физкульту рно- спортивн ым комплекс ом "готов к труду и обороне" (гто); в беге на	

	короткие, средние и длинные дистанции ; прыжках в длину и высоту с разбега; технической и тактической подготовк и в националь ных видах спорта.	
--	---	--

11 класс

№ п/ п	Тема урока	Кол-во часов (обяза-тельны
1	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты	

	здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	
2	Понятие "профессио	

	нально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение . Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	
3	Лёгкая атлетика. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения	

	дения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	
4	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 1000 метров.	
5	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в	

	укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	
6	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры").	
7	Бег 3000 метров. (юноши), бег 2000м (девушки).	
8	Прикладная физическая подготовка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	
9	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме	

	здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу "Ключ"), Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности	
--	---	--

	ти: правила организа ции и проведения , основные приемы	
10	Бег с максималь ной скоростью в режиме повторно- интервальн ого метода. Бег по пересеченн ой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерно й скоростью в разных зонах интенсивно сти. Повторный бег с препятстви ями в максималь ном темпе. Равномерн ый повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) . Равномерн ый бег с дополнител ьным отягощение м в режиме "до отказа".	
11	Спец	

	иальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с	
--	--	--

	дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки .	
12	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью	

	"с ходу". Прыжки через скакалку в максимальн ом темпе. Ускорение, переходяще е в многоскоки, и многоскоки, переходящи е в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты	
13	Баскетбол. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональн ое питание. Режим труда и отдыха. История баскетбола.	
14	Разви тие скоростных способност ей. Ходьба и бег в различных направлени ях с максималь ной скоростью с внезапным и остановкам и и выполнени ем различных заданий	

	(например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением	
--	---	--

	ем многоскоко в. Передвиже ния с ускорениям и и максималь ной скоростью приставны ми шагами левым и правым боком. Ведение баскетболь ного мяча с ускорением и максималь ной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземлени я. Передача мяча двумя руками от груди в максималь ном темпе при встречном беге в колоннах. Кувьрки вперед, назад, боком с последующ им рывком на 3 - 5 м. Подвижны	
--	---	--

	е и спортивны е игры, эстафеты.	
15	Разви тие скоростных способност ей. Старты из различных положений с последующ им ускорением . Бег с максималь ной скоростью по прямой, с остановкам и (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениям и, "рывками", изменение м направлени я передвиже ния. Бег в максималь ном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменение м темпа и направлени я движения (по прямой, по кругу, "змейкой"). Бег с максималь	

	ной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максималь ном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижен ием вперед. Удары по мячу в стенку в максималь ном темпе. Ведение мяча с остановкам и и ускорениям и, "дриблинг" мяча с изменение м направлени я движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующ им рывком.	
--	--	--

	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	
16	Индивидуально подобранные акробатические и гимнастические комбинации при игре в баскетбол.	
17	Броск и баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся	

	амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	
18	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий	

	в условиях учебной и игровой деятельности.	
19	Учебная игра 4×4. Подвижная игра «массовый баскетбол».	
20	Выбор свободного места на получение мяча в игре 3×3 на одно кольцо.	
21	Выполнение сочетание приемов. Нападение (выбор свободного места)	
22	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок в кольцо.	
23	Подвижная игра «пройди защиту».	
24	Учебная игра, тактические действия в защите, нападении.	
25	Подготовка к соревновательной деятельности и к выполнению видов испытаний (тестов) и	

	нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	
26	Гимнастика. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскок и через препятствия. Спрыгиван	

	ие с возвышенн ой опоры с последующ им ускорением , прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнител ьным отягощение м (вперед, назад, в приседе, с продвижен ием вперед).	
27	Накл оны туловища вперед, назад, в стороны с возрастаю щей амплитудо й движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнени я с гимнастиче ской палкой (укороченн ой скакалкой) для развития подвижнос ти плечевого сустава (выкруты). Комплексы	

	общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	
28	Прождание усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости,	

	преодоле- ние препятстви- й прыжком с опорой на руку, безопорны- м прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвиж- ную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешен- ных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообраз- ные прыжки через гимнастиче- скую скакалку на месте и с продвижен- ием. Прыжки на точность отталкиван- ия и приземлени- я.	
29		

	Атлетическое единоборство в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации и тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	
30	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в	

	стандартны х и вариативны х условиях. Физическая подготовка к выполнени ю нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использова нием средств базовой физической подготовки , видов спорта и оздоровите льных систем физической культуры, национальн ых видов спорта, культурно- этнических игр.	
31	Комп лексы упражнени й с дополнител ьным отягощение м на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с	

	продвижен ием вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максималь ном темпе на месте и с передвиже нием (с дополнител ьным отягощение м и без него). Напрыгива ние и спрыгиван ие с последующ им ускорением . Многоскок и с последующ им ускорением и ускорение с последующ им выполнени ем многоскоко в. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траектории	
--	--	--

	й полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.	
32	Упражнения с неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывн	

	ого и интервальн ого методов.	
33	Подт ягивание в висе и отжимание в упоре. Передвиже ния в висе и упоре на руках на перекладин е (мальчики), подтягиван ие в висе стоя (лежа) на низкой перекладин е (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяюще йся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимани е ног в висе на гимнастиче ской стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастиче ском козле (ноги зафиксиров аны) сгибание туловища с различной	

	амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки")	
--	---	--

	), приседания на одной ноге "пистолето м" (с опорой на руку для сохранения равновесия).	
34	Индив идуально- ориентирова нные здоровьесбе регающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельност и. Банные процедуры, их назначение и правила проведения , основные способы парения.	
35	Само стоятельна я подготовка к выполнени ю нормативн ых требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурна я организац и самостояте льной	

	подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания . Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации	
--	--	--

	содержания физической нагрузки.	
36	Лыжная подготовка предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
37	Пере движения на лыжах с равномерно й скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксим альной интенсивно сти, с соревноват ельной скоростью.	
38	Попеременн ый двухшажны й ход (отработка на кругу).	
39	Пере движение на лыжах по отлогому склону с дополнител ьным отягощение	

	м. Скоростно й подъем ступающим и скользящи м шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнени я в "транспорт ировке".	
40	Сочетание ходов, спуски со склонов. Подъем в гору, спуск, торможение «плугом»	
41	Упра жнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодолен е небольших трамплино в.	
42	Преодолен е уступа и выступа (зачёт).	
43	Прохождени е дистанции на скорость 3х50 м, игры.	
44	Эстафеты на лыжах. Одновремен ный двухшажны й ход.	

45	Прикладная физическая подготовка.	
46	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	

47	Волейбол. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижным и и спортивным и играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры.	
48	Повторение приемов игры. Передачи мяча в парах тройках на месте и в движении. Передачи назад за голову. Нападающий удар.	
49	Повторение приемов игры. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Тактические действия во время игры. Учебная игра с заданиями.	

50	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	
51	Работа в парах у стены в четверках через сетку в тройках.	
52	Подача мяча. Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча. Взаимодействие игроков в зонах после подачи.	
53	Учебная игра. Оценка техники выполнения изученных приемов.	
54	Подготовка к соревновательной деятельности	

	и и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотре нных всероссийск им физкультурн о- спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); совершенств ование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини- футболе); технической и тактической подготовки в национальн ых видах спорта.	
55	Плавание. Техника безопасност и на уроках плавания. Виды погружения в воду. Погружение в воду с последующи м	

	всплывание м. Корректирующие упражнения. Прикладная физическая подготовка.	
56	Прикладная физическая подготовка. Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке. Корректирующие упражнения.	
57	Техника движения рук, ног в плавании кролем и брассом. Графическая запись плавательных упражнений. Прикладная физическая подготовка. Дыхание в сочетании с движениями рук и ног. Погружение с видами вдоха и выдоха. Измерение частоты сердечных сокращений.	
58	Игры на воде. Корректирующие упражнения.	

59	Подготовка к соревновательной деятельности и к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом "ГТО».	
60	Подготовка к соревновательной деятельности и к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО): в плавании.	
61	Легкая атлетика. Особенности соревновательной деятельности и в массовых видах спорта; индивидуальная	

	подготовка и требования безопасност и	
62	Повторный бег с максимальн ой скоростью, с уменьшающ имся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно- интервально го упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивнос ти. Игра в баскетбол с увеличиваю щимся объемом времени игры.	
63	Повт орение правил игры в футбол, соблюдени е их в процессе игровой деятельнос ти. Совершенс твование основных технически х приемов и тактически х действий в условиях	

	учебной и игровой деятельности.	
64	Бег 3000 метров. Подтягивание на перекладине. Бег 2000 метров (девушки).	
65	Беговые упражнения. Бег 100 метров.	
66	Прикладная физическая подготовка.	
67	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	
68	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	
69	Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с	

	максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.	
70	Подготовка к соревновательной деятельности и к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; технической и	

	тактической подготовки в национальн ых видах спорта.	
--	---	--

*ЭОР. Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997421

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025