

**Приложение к ООП СОО МБОУ «Гимназия №73»
Приказ №213 от 31.08.2023 г.**

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Обсуждено и рассмотрено на
методическом объединении
учителей географии, биологии, истории,
обществознания, химии, физической
культуры, ОБЖ, ИЗО, музыки
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 10-11 классов**

Составитель:
Учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия №73»
Адамова Наталья Анатольевна
Столяров Евгений Игоревич

Новокузнецк 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

Рабочая программа составлена на основании примерной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре.

Рабочая программа обеспечена учебниками, включёнными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- Физическая культура. 10-11классы: учебник для общеобразовательных организаций: / под ред. В.И. Лях, М.: Просвещение, 2022

Примерная программа предмета физическая культура для обучающихся 10 – 11 классов рассчитана на 2 года по 3 часа (итого 204 часа).

Рабочая программа обучения по физической культуре в МБОУ «Гимназия №73» рассчитана 2 часа в неделю, всего 136 часов:

10 класс – 68 часов

11класс – 68 часов

Количество контрольных работ:

10 класс -4,

11 класс – 4.

Для реализации программы по физической культуре в полном объёме часть уроков проводятся через внеурочную деятельность

10 класс – 34,

11 класс – 34.

Контрольные работы во внеурочной деятельности не предусмотрены.

Модуль «Плавательная подготовка» в содержание учебного предмета физическая подготовка в 10 классе не введен в учебный процесс из-за отсутствия соответствующих условий и материальной базы по решению образовательной организации. За счет часов, отводимых на модуль «Плавательная подготовка» расширен модуль «Спортивные игры».

Учет воспитательного потенциала уроков физической культуры

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- содействие активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры,
- приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры,
- приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС (68 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)

Тема 1. Физическая культура как социальное явление (3 ч)

-Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).

-Культура как способ развития человека, её связь с условиями его 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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.

Тема 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.(2 ч)

-Здоровье как базовая ценность человека и общества.

-Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

Данный материал изучается в рамках внеурочной деятельности

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)

Тема 1. Физическая культура как социальное явление (2 ч)

-Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

-Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.

-Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Тема 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.(1ч)

Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (7 час)

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.(1ч)

Тема 2.2 Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).(1ч)

Тема 2.3 Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.(1ч)

Тема 2.4 Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.(1ч)

Тема 2.5 Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.(1ч)

Тема 2.6 Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.(2ч)

Данный материал изучается в рамках внеурочной деятельности

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (3 час)

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга

Тема 2. Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 2.2 Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок.

Тема 2.3 Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Раздел 3. Физическое совершенствование (36 ч).

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч).

Тема 3.1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч).

- Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения;

-Предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Тема 3.1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч).

-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.

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (34ч).

Модуль 3.3 «Спортивные игры» Футбол¹ (8ч)

Техника игровых действий:

-вбрасывание мяча с лицевой линии,

-выполнение углового удара в изменяющихся игровых ситуациях,

-выполнение штрафного удара в изменяющихся игровых ситуациях.

-закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности,

- повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности,

-совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль 3.4 «Спортивные игры» Баскетбол (12ч)

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

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.

Модуль 3.5 «Спортивные игры». Волейбол (14ч)

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. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Данный материал изучается в рамках внеурочной деятельности

Раздел 3. Физическое совершенствование (18 ч).

Тема 3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 3.1.1. «Спортивные игры» Баскетбол (9ч)

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.

Модуль 3.1.2. «Спортивные игры». Волейбол (9ч)

Техника выполнения игровых действий:

-«постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).

¹ Тема «Спортивные игры» изучается в рамках *Инвариантного модуля*

Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Раздел 4. «Спортивная и физическая подготовка» **(Вариативные модули) (20 часов)**

Модуль «Гимнастика» (5 ч)

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.² Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).³ Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.⁴ Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.⁵

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад).⁶

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.⁷

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.⁸

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;⁹ Метание набивного мяча из различных исходных положений;¹⁰

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными 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»).¹¹

Модуль «Лёгкая атлетика» (7 ч)

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.¹²

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.¹³ Технические действия национальных видов спорта «Лапта».¹⁴

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.¹⁵ Челночный бег.¹⁶

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.¹⁷ Равномерный бег.¹⁸

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.¹⁹ Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).²⁰

Модуль «Зимние виды спорта» «Лыжная подготовка» (8 ч)

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности;²¹ с соревновательной скоростью.²²

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом,²³ «лесенкой», «ёлочкой».²⁴ Упражнения в «транспортёрке».²⁵

² Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

³ Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

⁴ Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

⁵ Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

⁶ Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

⁷ Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

⁸ Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

⁹ Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей.

¹⁰ Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей.

¹¹ Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости.

¹² Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

¹³ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

¹⁴ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Упражнения культурно-этнической направленности.

¹⁵ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

¹⁶ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

¹⁷ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

¹⁸ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

¹⁹ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

²⁰ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

²¹ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

²² Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

²³ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

²⁴ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах;²⁶ проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.²⁷

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

**Данный материал изучается в рамках внеурочной деятельности
«Спортивная и физическая подготовка» (Вариативные модули)(12час)**

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.

Модуль «Гимнастика» (6час)

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.²⁸ Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).²⁹ Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.³⁰ Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.³¹

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад).³²

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.³³

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.³⁴

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;³⁵ Метание набивного мяча из различных исходных положений;³⁶

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными 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»).³⁷

Модуль «Лёгкая атлетика»(7 ч)

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.³⁸

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.³⁹ Технические действия национальных видов спорта «Ланта».⁴⁰

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.⁴¹ Челночный бег.⁴²

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.⁴³ Равномерный бег.⁴⁴

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.⁴⁵ Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).⁴⁶

²⁵ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

²⁶ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие координации.

²⁷ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта». Развитие координации.

²⁸ Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

²⁹ Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

³⁰ Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

³¹ Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

³² Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

³³ Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

³⁴ Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

³⁵ Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей.

³⁶ Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей.

³⁷ Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости.

³⁸ Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

³⁹ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁴⁰ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка.

Упражнения культурно-этнической направленности.

⁴¹ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

⁴² Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁴³ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁴⁴ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

⁴⁵ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

⁴⁶ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

Модуль «Лёгкая атлетика» (6час)

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.⁴⁷

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.⁴⁸ Технические действия национальных видов спорта «Ланта».⁴⁹

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.⁵⁰ Челночный бег.⁵¹

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.⁵² Равномерный бег.⁵³

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.⁵⁴ Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).⁵⁵

11классс(68 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре (6 ч)

Тема 1. Здоровый образ жизни современного человека.(5 час)

-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.

-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.

Тема 2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.(1час) 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.

Данный материал изучается в рамках внеурочной деятельности

Тема 1. Здоровый образ жизни современного человека.(1час)

Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Тема 2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.(1час)

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах. (1час)

⁴⁷ Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

⁴⁸ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁴⁹ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка.

Упражнения культурно-этнической направленности.

⁵⁰ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

⁵¹ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁵² Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁵³ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

⁵⁴ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

⁵⁵ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)

Тема 2.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (3 часа)

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»).

Тема 2.2

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. (2 часа)

Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Данный материал изучается в рамках внеурочной деятельности

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)

Тема 2.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (1 часа)

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

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Тема 2.1 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. (1 час)

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

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 часа) 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.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

3.2.1 Модуль «Спортивные игры» Футбол (8 час)

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

3.2.2 Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (10 ч)

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

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.

3.2.3 Модуль «Спортивные игры» Волейбол. (10 час)

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

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. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

3.2.4 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». (6 час)

Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Данный материал изучается в рамках внеурочной деятельности

Раздел 3. Физическое совершенствование(18ч)

3.1 Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (9 ч)

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

Техника выполнения игровых действий:

-бросание 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.

3.2. Модуль «Спортивные игры» Волейбол.(9час)

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. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Раздел 4. «Спортивная и физическая подготовка» (Вариативные модули) (20часов)

Модуль «Гимнастика »(5 ч)

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.⁵⁶ Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).⁵⁷ Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.⁵⁸ Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.⁵⁹

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад).⁶⁰

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.⁶¹ Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.⁶²⁶³

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.⁶⁴

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;⁶⁵ Метание набивного мяча из различных исходных положений,⁶⁶

⁵⁶ Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

⁵⁷ Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

⁵⁸ Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

⁵⁹ Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

⁶⁰ Модуль «Гимнастика ». Развитие координации движений.

⁶¹ Модуль «Гимнастика ». Развитие координации движений.

⁶² Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

⁶³ Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

⁶⁴ Модуль «Гимнастика ». Развитие координации движений.

⁶⁵ Модуль «Гимнастика ». Развитие силовых способностей.

⁶⁶ Модуль «Гимнастика ». Развитие силовых способностей.

*Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными 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»).*⁶⁷

Модуль «Лёгкая атлетика»(7 ч)

*Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.*⁶⁸

*Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.*⁶⁹ *Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.*⁷⁰ *Технические действия национальных видов спорта «Лапта».*⁷¹

*Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.*⁷² *Челночный бег.*⁷³ *Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.*⁷⁴ *Равномерный бег.*⁷⁵ *Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.*⁷⁶ *Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).*⁷⁷

4.3. Модуль «Зимние виды спорта» «Лыжная подготовка»(8ч)

*Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности;*⁷⁸ *с соревновательной скоростью.*⁷⁹

*Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом,*⁸⁰ *«лесенкой», «ёлочкой».*⁸¹ *Упражнения в «транспортировке».*⁸²

*Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах;*⁸³ *проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.*⁸⁴ *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.*

Данный материал изучается в рамках внеурочной деятельности

Раздел 4«Спортивная и физическая подготовка» (Вариативные модули)(12ч)

4.1 Модуль «Гимнастика » (6ч)

*Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.*⁸⁵ *Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.*⁸⁶ *Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.*⁸⁷

*Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад).*⁸⁸

*Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.*⁸⁹

⁶⁷ Модуль «Гимнастика ». Развитие выносливости.

⁶⁸ Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

⁶⁹ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁷⁰ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика».

⁷¹ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка.

Упражнения культурно-этнической направленности.

⁷² Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

⁷³ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁷⁴ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁷⁵ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

⁷⁶ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

⁷⁷ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

⁷⁸ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

⁷⁹ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

⁸⁰ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

⁸¹ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

⁸² Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

⁸³ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие координации.

⁸⁴ Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта». Развитие координации.

⁸⁵ Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

⁸⁶ Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

⁸⁷ Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

⁸⁸ Модуль «Гимнастика ». Развитие координации движений.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.⁹⁰

4.2 Модуль «Лёгкая атлетика» (6ч)

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.⁹¹ Челночный бег.⁹²

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.⁹³ Равномерный бег.⁹⁴

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.⁹⁵ Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).⁹⁶

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.⁹⁷

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.⁹⁸ Технические действия национальных видов спорта «Ланта».⁹⁹

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

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

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях.

В части патриотического воспитания должны отражать:

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

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

- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

В части эстетического воспитания должны отражать:

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

⁸⁹ Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

⁹⁰ Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

⁹¹ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

⁹² Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁹³ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁹⁴ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

⁹⁵ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

⁹⁶ Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

⁹⁷ Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

⁹⁸ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

⁹⁹ Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка.

Упражнения культурно-этнической направленности.

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

базовые исследовательские действия:

-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

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

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

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

-давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

работа с информацией:

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

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

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

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

-владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Универсальные коммуникативные действия:

общение:

-осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

-владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

-развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

совместная деятельность:

-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

Регулятивные действия:

самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
 - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
 - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
 - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принятие себя и других:**
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
 - признавать своё право и право других на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 класс

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

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

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

-демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

11 класс

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

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

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

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

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

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

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

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

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

-демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

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

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п Раздел, тема	тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
	10кл		
Модуль/тема	Программные разделы и темы	Количество о часов	
	10кл		
		68	
Раздел 1	<u>Знания о физической культуре</u>	5	
Тема 1.	Физическая культура как социальное явление	3	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html
Тема 2.	Физическая культура как средство	2	https://multiurok.ru/files/fizicheskajaia-

	укрепления здоровья человека		kultura-kak-sredstvo-ukrepleniia-z-18.html
Раздел 2.	<u>Способы самостоятельной двигательной деятельности</u> <u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</u> <u>в условиях активного отдыха и досуга</u>	7	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/12/22/fizkulturnyy-dosug-kak-forma-aktivnogo-otdyhadoshkolnikov
Раздел 3.	<u>Физическое совершенствование</u>	36	
	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u> <u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u>	2	https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBC
	Модуль «Спортивные игры» Футбол	8	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	12	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5
	<u>«Спортивная и физическая подготовка» (Вариативные модули)</u>	20	
	Модуль «Гимнастика»	5	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5 https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhILw
	Модуль «Лёгкая атлетика»	7	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
	Модуль «Зимние виды спорта» «Лыжная подготовка»	8	https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc
	1кл	68	
Раздел 1	<u>Знания о физической культуре</u>	6	
Тема 1.	Здоровый образ жизни современного человека.	5	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zdorovyy-obraz-zhizni-princip-zhizni-sovremennogo-cheloveka-6311034.html
Тема 2.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	1	https://infourok.ru/profilaktika_travmatizma.pravila_okazaniya_pervoy_medicinskoj_pomoschi_na_urokah_fizicheskoy-154866.htm
Раздел 2.	<u>Способы самостоятельной деятельности</u> <u>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</u>	5	https://infourok.ru/osnovi-zdorovogo-obraza-zhizni-rol-zanyatij-po-fizicheskoy-kulture-v-obespechenii-zdorovya-1792826.html
Раздел 3	<u>Физическое совершенствование</u>	36	
	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u>	2	
	Модуль «Спортивные игры» Футбол	8	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	10	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5
	<u>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</u> <i>Модуль «Атлетические единоборства»</i>	6	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/04/urok-fizicheskoy-kultury-atleticheskie-edinoborstva
Раздел 4.	<u>«Спортивная и физическая подготовка» (Вариативные модули)</u>	20	

	Модуль «Гимнастика »	5	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5 https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhLw
	Модуль «Лёгкая атлетика»	7	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
	Модуль «Зимние виды спорта» «Льжная подготовка»	8	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc
	Итого	68	