

**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» Футбол<sup>1</sup> (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).

<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).<sup>3</sup> Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.<sup>4</sup> Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.<sup>5</sup>

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад).<sup>6</sup>

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

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.<sup>8</sup>

*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;<sup>9</sup> Метание набивного мяча из различных исходных положений;<sup>10</sup>

*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»).<sup>11</sup>

*Модуль «Лёгкая атлетика» (7 ч)*

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.<sup>12</sup>

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

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.<sup>15</sup> Челночный бег.<sup>16</sup>

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.<sup>17</sup> Равномерный бег.<sup>18</sup>

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

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

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

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

<sup>2</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

<sup>3</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

<sup>4</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

<sup>5</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

<sup>6</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

<sup>7</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

<sup>8</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

<sup>9</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей.

<sup>10</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей.

<sup>11</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости.

<sup>12</sup> Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

<sup>13</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>14</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Упражнения культурно-этнической направленности.

<sup>15</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

<sup>16</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>17</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>18</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

<sup>19</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

<sup>20</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

<sup>21</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>22</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>23</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>24</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

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

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.<sup>28</sup> Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).<sup>29</sup> Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.<sup>30</sup> Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.<sup>31</sup>

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

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

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.<sup>34</sup>

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;<sup>35</sup> Метание набивного мяча из различных исходных положений;<sup>36</sup>

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»).<sup>37</sup>

Модуль «Лёгкая атлетика»(7 ч)

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.<sup>38</sup>

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

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.<sup>41</sup> Челночный бег.<sup>42</sup>

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.<sup>43</sup> Равномерный бег.<sup>44</sup>

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

<sup>25</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>26</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие координации.

<sup>27</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта». Развитие координации.

<sup>28</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

<sup>29</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

<sup>30</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

<sup>31</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости.

<sup>32</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

<sup>33</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

<sup>34</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

<sup>35</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей.

<sup>36</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей.

<sup>37</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости.

<sup>38</sup> Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

<sup>39</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>40</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка.

Упражнения культурно-этнической направленности.

<sup>41</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

<sup>42</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>43</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>44</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

<sup>45</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

<sup>46</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

## Модуль «Лёгкая атлетика» (6час)

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.<sup>47</sup>  
Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.<sup>48</sup> Технические действия национальных видов спорта «Ланта».<sup>49</sup>  
Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.<sup>50</sup> Челночный бег.<sup>51</sup>  
Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.<sup>52</sup> Равномерный бег.<sup>53</sup>  
Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.<sup>54</sup> Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).<sup>55</sup>

### 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)*

<sup>47</sup> Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

<sup>48</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>49</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка.

Упражнения культурно-этнической направленности.

<sup>50</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

<sup>51</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>52</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>53</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

<sup>54</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

<sup>55</sup> 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.<sup>56</sup> Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).<sup>57</sup> Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.<sup>58</sup> Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.<sup>59</sup>

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад).<sup>60</sup>

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

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.<sup>64</sup>

*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;<sup>65</sup> Метание набивного мяча из различных исходных положений,<sup>66</sup>

<sup>56</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

<sup>57</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

<sup>58</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

<sup>59</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

<sup>60</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие координации движений.

<sup>61</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие координации движений.

<sup>62</sup> Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

<sup>63</sup> Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

<sup>64</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие координации движений.

<sup>65</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие силовых способностей.

<sup>66</sup> 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»).*<sup>67</sup>

*Модуль «Лёгкая атлетика»(7 ч)*

*Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.*<sup>68</sup>

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

*Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.*<sup>72</sup> *Челночный бег.*<sup>73</sup> *Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.*<sup>74</sup> *Равномерный бег.*<sup>75</sup>

*Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.*<sup>76</sup> *Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).*<sup>77</sup>

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

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

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

*Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах;*<sup>83</sup> *проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.*<sup>84</sup> *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.*<sup>85</sup> *Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.*<sup>86</sup> *Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.*<sup>87</sup>

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

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

<sup>67</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие выносливости.

<sup>68</sup> Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

<sup>69</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>70</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика».

<sup>71</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка.

Упражнения культурно-этнической направленности.

<sup>72</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

<sup>73</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>74</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>75</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

<sup>76</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

<sup>77</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

<sup>78</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>79</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>80</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>81</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>82</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

<sup>83</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта» Развитие координации.

<sup>84</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Зимние виды спорта». Развитие координации.

<sup>85</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

<sup>86</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

<sup>87</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие гибкости.

<sup>88</sup> Модуль «Гимнастика ». Развитие координации движений.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.<sup>90</sup>

#### 4.2 Модуль «Лёгкая атлетика» (6ч)

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений.<sup>91</sup> Челночный бег.<sup>92</sup>

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.<sup>93</sup> Равномерный бег.<sup>94</sup>

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

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.<sup>97</sup>

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

## 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;

<sup>89</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

<sup>90</sup> Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений.

<sup>91</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

<sup>92</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>93</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>94</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие выносливости

<sup>95</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие скоростных способностей.

<sup>96</sup> Специальная физическая подготовка. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

<sup>97</sup> Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

<sup>98</sup> Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие скоростных способностей

<sup>99</sup> 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**

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

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



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