

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

МАОУ СОШ № 83

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Екатеринбург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования составит: в 10 классе- 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая)

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием

ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

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

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.

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

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

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

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

Демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование 10 й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Физическая культура как социальное явление	1		1	Участвуют в обсуждении тем: Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	Устный опрос	Проводит лекцию, организует устный опрос	https://fiz-raura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
Итого по разделу:		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Физкультурно-оздоровительные	1		1	Знакомятся с общим представлением о видах и формах	Практическая	Проводит лекцию	https://fiz-raura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

	мероприяти я в условиях активного отдыха и досуга				деятельностив структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная , бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное	рабо та		читать- онлайн/
2.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1		1	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость их соблюдения	Прак тичес кая рабо та	Рассказывает основы самостоятель ной физической подготовки, показывает возможные упражнения для самостоятель ных занятий.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					последовательность и;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;			
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1		3		3	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					ритмической гимнастики);			
3.2		2		2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.3		2		2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	
3.4		7		7	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8— 10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;			
3.5		5		5	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-razura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;			
3.6		2		2	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.7		1		1	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		безопасности на уроке.	
3.8		4		4	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы,	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-razura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции			
3.9		3		3	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;		безопасности на уроке.	
3.1 0		2		2	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Прак тичес кая работ а	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.1 1		4		4	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на	Прак тичес кая работ а	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;			
3.1 2		4		4	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					баскетболиста без мяча;		безопасности на уроке.	
3.1 3		7		7	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.1 4		3		3	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);			
3.1 5		3		3	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-онлайн/
Итого по разделу		55						

Раздел 4. СПОРТ								
4.1		4		4	осваивают содержания Примерных модульных программ физической культуры рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
4.2		6		6	осваивают содержания Примерных модульных программ физической культуры рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
Итого по разделу		10						
Общее количество часов по программе		68		68				

Поурочное планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре (1 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как социальное явление	1
	Способы самостоятельной деятельности (2 часа)	
2	Физкультурно-оздоровительные Мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1
	Гимнастика с основами акробатики (14 часов)	
	<i>Организуящие команды и приёмы (1 час)</i>	
4	Построение и перестроение на месте.	1
	<i>Акробатические упражнения и комбинации (6 ч)</i>	
5-6	Два кувырка вперед слитно	2
7	"Мост" и положения стоя с помощью.	1
8-10	Акробатическая комбинация	3
	<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>	
11-13	Опорный прыжок	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (2 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 ч)</i>	
14-15	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	2
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>	
16-17	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	2
	Легкая атлетика (8 часов)	
	<i>Беговые упражнения (5 часов)</i>	

18	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции от 100 до 200 м;	1
19	Скоростной бег до 100 м	1
20	Бег на результат 100 м	1
21	Высокий старт	1
22	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>	
23-24	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
	<i>Метание малого мяча (1 час)</i>	
25	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
	<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 часов)</i>	
26-27	Инструктаж по технике безопасности. Одновременный двухшажный ход	2
28-29	Одновременный бесшажный ход	2
30	Подъём "ёлочкой"	1
31-32	Торможение и поворот упором	2
33	Игры на лыжах	1
34	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1
	<i>Спортивные игры (14 часов)</i>	
	<i>Баскетбол (8 часов)</i>	
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1
36	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
37	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
38	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
39	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
40	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
42	Игра по упрощенным правилам	1
	<i>Волейбол (6 часов)</i>	
43	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
44-46	Нижняя прямая подача	3
47-48	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	<i>Легкая атлетика (5 часов)</i>	

	<i>Беговые упражнения (3 часа)</i>		
49	Ускорение с высокого старта от 100 до 200 м		1
50	Скоростной бег до 100 м		1
51	Челночный бег		1
	<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>		
52	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		1
53	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		1
	Спортивные игры		
	<i>Футбол (6 часов)</i>		
54	Ведение мяча по прямой;		1
55	Удары по воротам;		1
56-57	Комбинации из освоенных элементов техники.		2
58-59	Игра по упрощенным правилам.		2
60-68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		9

Тематическое планирование 11 й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1		1	Участвуют в коллективной дискуссии. Выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора: 1) Здоровый образ жизни как	Устный опрос	Проводит лекцию, организует устный опрос	https://fiz-raura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					объективный фактор укрепления и сохранения здоровья. 2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни. 3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. 4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. 5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма. 6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека. Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии. Обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.			
Итого по разделу:		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1		1	Знакомятся с понятием «релаксация», ее оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами. Знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приемами. Тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками.	Практическая работа	Проводит лекцию	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1		1	Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям).	Практическая работа	Рассказывает основы самостоятельной физической подготовки, показывает возможные упражнения для самостоятельных занятий.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатиче	3		3	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

	ская комбинация				разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);		правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	читать-онлайн/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2		2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;			
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2		2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-razura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					устранения (обучение в группах)			
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	7		7	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8— 10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5		5	наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения,	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика».	2		2	знакомятся с рекомендациями учителя	Устный	Описывает технику выполнения	https://fiz-razura.jimdofree.com/ученика

	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега				по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	опрос	упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	м/учебники-читать-онлайн/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1		1	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-razura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).			
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4		4	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции			
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	3		3	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-razura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

	развития выносливости в процессе самостоятел ьных занятий							
3.1 0	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2		2	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают их устранения (работа в группах);	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.1 1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча	4		4	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;			
3.1 2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	4		4	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

	самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.							
3.1 3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7		7	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.1 4	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3		3	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

					описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);			
3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	3		3	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники	https://fiz-razura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения				передачи на разные расстояния;		безопасности на уроке.	
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4		4	осваивают содержания Примерных модульных программ физической культуре рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6		6	осваивают содержания Примерных модульных программ физической культуре рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/

Итого по разделу	10						
Общее количество часов по программе	68		68				

Поурочное планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1-я четверть		
Знания о физической культуре (1 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни современного человека	1
	Способы самостоятельной деятельности (2 часа)	
2	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1
3	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Правила организации планирования тренировочных занятий.	1
	Гимнастика с основами акробатики (14 часов)	
	<i>Организующие команды и приёмы (1 час)</i>	
4	Построение и перестроение на месте.	1
	<i>Акробатические упражнения и комбинации (6 ч)</i>	
5-6	Два кувырка вперед слитно	2
7	"Мост" и положения стоя с помощью.	1
8-10	Акробатическая комбинация	3
	<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>	
11-13	Опорный прыжок	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (2 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 ч)</i>	
14-15	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	2
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>	
16-17	<i>Мальчики:</i>	2

	размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	
	2-я четверть	
	Легкая атлетика (8 часов)	
	<i>Беговые упражнения (5 часов)</i>	
18	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции от 100 до 200 м;	1
19	Скоростной бег до 100 м	1
20	Бег на результат 100 м	1
21	Высокий старт	1
22	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>	
23-24	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
	<i>Метание малого мяча (1 час)</i>	
25	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 часов)	
26-27	Инструктаж по технике безопасности. Одновременный двухшажный ход	2
28-29	Одновременный бесшажный ход	2
30	Подъём "ёлочкой"	1
31-32	Торможение и поворот упором	2
33	Игры на лыжах	1
34	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1
	3-я четверть	
	Спортивные игры (14 часов)	
	<i>Баскетбол (8 часов)</i>	
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1
36	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
37	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
38	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
39	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
40	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1

41	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
42	Игра по упрощенным правилам	1
	<i>Волейбол (6 часов)</i>	
43	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
44-46	Нижняя прямая подача	3
47-48	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	Легкая атлетика (5 часов)	
	<i>Беговые упражнения (3 часа)</i>	
49	Ускорение с высокого старта от 100 до 200 м	1
50	Скоростной бег до 100 м	1
51	Челночный бег	1
	<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>	
52	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
53	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	4-я четверть	
	Спортивные игры	
	<i>Футбол (6 часов)</i>	
54	Ведение мяча по прямой;	1
55	Удары по воротам;	1
56-57	Комбинации из освоенных элементов техники.	2
58-59	Игра по упрощенным правилам.	2
60-68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования, скамья атлетическая наклонная, коврик гимнастический

Маты гимнастические, мяч набивной (1 кг, 2 кг), мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Спортивные залы (кабинеты)

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)