

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Отдел образования, опеки и попечительства администрации Иловлинского
муниципального района Волгоградской области
МБОУ Кондрашовская СОШ

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете № 1
от 31.08.2023 г.)



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Бендас Л.И.

Приказ № 1

от « 01 » 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3270615)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Кондраши 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное 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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего 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. В программе по физической культуре для 10–11 классов 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. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить 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.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, 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, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими

технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час 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).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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 образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

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;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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 «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с 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 «Готов к труду и обороне».

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Теория. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Вводный инструктаж по Т.Б.	1			Теория 4ч.
2	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по Т.Б. при занятии лёгкой атлетикой.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Спринт 5 ч.
3	Лёгкая атлетика. Низкий старт. Стартовый разгон.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Спринт 5 ч.
4	Лёгкая атлетика. Бег по дистанции. Финиширование.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Спринт 5 ч.
5	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			ГТО 15ч.
6	Лёгкая атлетика. Бег 30м., 60м. на результат.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Спринт 5 ч.
7	Лёгкая атлетика. Бег 100м. на результат.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Спринт 5 ч.
8	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1			ГТО 15ч.
9	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину способом "прогнувшись", прыжок в длину с места. Метание мяча, гранаты на дальность.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Прыжки и метание 4ч.

10	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину способом "прогнувшись", прыжок в длину с места. Метание мяча, гранаты на дальность.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Прыжки и метание 4ч.
11	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Прыжки и метание 4ч.
12	Лёгкая атлетика. Метание гранаты на дальность на результат.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Прыжки и метание 4ч.
13	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю).	1			ГТО 15ч.
14	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Бег на средние дистанции 2ч.
15	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. на результат.	1			Лёгкая атлетика 11ч. Бег на средние дистанции 2ч.
16	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по кроссовой подготовке.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
17	ГТО. Знания о ГТО.	1			ГТО 15ч.
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
19	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут на результат.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
20	Кроссовая подготовка. Бег 2000 (д)/ 3000 (м).	1			Кроссовая подготовка 6ч.
21	ОФП. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1			ОФП 5ч.
22	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных,	1			Кроссовая подготовка 6ч.

	горизонтальных препятствий.				
23	Кроссовая подготовка. Бег 2000 (д)/ 3000 (м). на результат.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
24	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1			ГТО 15ч.
25	Футбол. Тактическая и техническая подготовка.	1			Футбол 7ч.
26	Футбол. Тактическая подготовка в футболе. Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1			Футбол 7ч.
27	Футбол. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1			Футбол 7ч.
28	Футбол. Совершенствование техники удара по мячу в движении. Тренировочные игры по мини-футболу.	1			Футбол 7ч.
29	Футбол. Тренировочные игры по мини-футболу.	1			Футбол 7ч.
30	Футбол. Техника судейства игры футбол.	1			Футбол 7ч.
31	Теория. Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье.	1			Теория 4ч.
32	Футбол. Тренировочные игры по мини-футболу.	1			Футбол 7ч.
33	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			ГТО 15ч.
34	Гимнастика. Висы. Строевые	1			Гимнастика 15ч.

	упражнения. Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по гимнастике.				Висы 7ч.
35	ОФП. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1			ОФП 5ч.
36	Гимнастика. Вис согнувшись, прогнувшись.	1			Гимнастика 15ч. Висы 7ч.
37	Гимнастика. Подтягивание в висе.	1			Гимнастика 15ч. Висы 7ч.
38	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см.	1			ГТО 15ч.
39	Гимнастика. Подъём переворотом в упор.	1			Гимнастика 15ч. Висы 7ч.
40	Гимнастика. Подтягивание в висе на результат.	1			Гимнастика 15ч. Висы 7ч.
41	Гимнастика. Подъём переворотом в упор. Выход силой.	1			Гимнастика 15ч. Висы 7ч.
42	Гимнастика. Подъём переворотом в упор на зачёт.	1			Гимнастика 15ч. Висы 7ч.
43	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			ГТО 15ч.
44	Гимнастика. Опорный прыжок.	1			Гимнастика 15ч. Опорный прыжок 3ч.
45	ОФП. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1			ОФП 5ч.
46	Гимнастика. Прыжок углом с разбега (д), прыжок ноги врозь через коня (м).	1			Гимнастика 15ч. Опорный прыжок 3ч.
47	Гимнастика. Прыжок углом с разбега (д), прыжок ноги врозь через коня (м) на зачёт.	1			Гимнастика 15ч. Опорный прыжок 3ч.

48	Гимнастика. Акробатика. Сед углом. Стойка на лопатках.	1			Гимнастика 15ч. Акробатика 5ч.
49	Гимнастика. Кувырок вперёд, назад, длинный кувырок (д), длинный кувырок через препятствие (м).	1			Гимнастика 15ч. Акробатика 5ч.
50	Гимнастика. Кувырок назад в стойку ноги врозь (д), стойка на голове (м).	1			Гимнастика 15ч. Акробатика 5ч.
51	Гимнастика. Мост с помощью (д), стойка на руках с помощью (м).	1			Гимнастика 15ч. Акробатика 5ч.
52	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			ГТО 15ч.
53	Гимнастика. Комбинация из разученных упражнений на зачёт.	1			Гимнастика 15ч. Акробатика 5ч.
54	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча сверху. Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм.	1			Волейбол 12ч.
55	Волейбол. Приём и передача мяча снизу. Тренировочные игры по волейболу.	1			Волейбол 12ч.
56	ОФП. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1			ОФП 5ч.
57	Волейбол. Передача мяча в колоннах. Тактическая подготовка в волейболе.	1			Волейбол 12ч.
58	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			ГТО 15ч.

59	Волейбол. Передача мяча в колоннах на зачёт.	1			Волейбол 12ч.
60	Теория. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	1			Теория 4ч.
61	Волейбол. Передача мяча в парах через сетку. Совершенствование техники нападающего удара.	1			Волейбол 12ч.
62	Волейбол. Нижняя, верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара.	1			Волейбол 12ч.
63	Волейбол. Приём подачи. Совершенствование техники одиночного блока.	1			Волейбол 12ч.
64	Волейбол. Верхняя прямая подача на зачёт.	1			Волейбол 12ч.
65	Волейбол. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1			Волейбол 12ч.
66	Волейбол. Прямой нападающий удар. Тактическая подготовка в волейболе.	1			ГТО 15ч.
67	Волейбол. Нападающий удар после передачи. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1			Волейбол 12ч.
68	Волейбол. Нападающий удар на зачёт.	1			Волейбол 12ч.
69	ОФП. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1			ОФП 5ч.
70	Волейбол. Учебная игра.	1			Волейбол 12ч.

71	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Разновысокое ведение. Техника судейства игры баскетбол.	1			Баскетбол 11ч.
72	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Тактическая подготовка в баскетболе. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1			Баскетбол 11ч.
73	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на зачёт.	1			Баскетбол 11ч.
74	Баскетбол. Бросок от головы на месте с сопротивлением. Тренировочные игры по баскетболу. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1			Баскетбол 11ч.
75	Баскетбол. Передачи на месте, в движении. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1			Баскетбол 11ч.
76	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1			ГТО 15ч.
77	Баскетбол. Штрафной бросок. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Тренировочные игры по баскетболу.	1			Баскетбол 11ч.
78	Баскетбол. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1			Баскетбол 11ч.
79	Баскетбол. Штрафной бросок на зачёт. Тактическая	1			Баскетбол 11ч.

	подготовка в баскетболе.				
80	Баскетбол. Техника судейства игры баскетбол. Тренировочные игры по баскетболу	1			Баскетбол 11ч.
81	Баскетбол. Позиционное нападение. Тренировочные игры по баскетболу.	1			Баскетбол 11ч.
82	Баскетбол. Вырывание и выбивание. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1			Баскетбол 11ч.
83	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по кроссовой подготовке.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
84	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
85	Кроссовая подготовка. Бег 6 минут на результат.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
86	Кроссовая подготовка. Бег 2000 (д)/ 3000 (м).	1			Кроссовая подготовка 6ч.
87	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
88	Кроссовая подготовка. Бег 2000 (д)/ 3000 (м). на результат.	1			Кроссовая подготовка 6ч.
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			ГТО 15ч.
90	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по Т.Б. при занятии лёгкой атлетикой.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Спринт 5 ч.
91	Лёгкая атлетика. Низкий старт. Стартовый разгон.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Спринт 5 ч.

92	Лёгкая атлетика. Бег по дистанции. Финиширование.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Спринт 5 ч.
93	Теория. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	1			Теория 4ч.
94	Лёгкая атлетика. Бег 30м., 60м. на результат.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Спринт 5 ч.
95	Лёгкая атлетика. Бег 100м. на результат.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Спринт 5 ч.
96	Лёгкая атлетика. Метание гранаты. Прыжок в длину с места, с разбега.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Прыжки и метание 5ч.
97	ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1			ГТО 15ч.
98	Лёгкая атлетика. Метание гранаты. Прыжок в длину с места, с разбега.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Прыжки и метание 5ч.
99	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Прыжки и метание 5ч.
100	Лёгкая атлетика. Метание гранаты в цель, на дальность.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Прыжки и метание 5ч.
101	Лёгкая атлетика. Метание гранаты на дальность на результат.	1			Лёгкая атлетика 10ч. Прыжки и метание 5ч.
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			ГТО 15ч.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. ,
А.А. Зданевич; – 2 -е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 237с.: ил. – ISBN 5-09-015645-X.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

