

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Администрация городского округа Красноуральск

МБОУ СОШ № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №1

_____ Волкова Н.В.

Приказ №122 от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
10 – 11 класс
среднего общего образования**

Составитель:

**Ульянова О. Н.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории**

**городской округ Красноуральск
2023 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11. Июня 2014г. N 540. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО);
6. Физическая культура. Базовый уровень. 10 – 11 классы: рабочая программа А. П. Матвеев (М.; Просвещение, 2017).

Рабочая программа ориентирована на учебник:

«Физическая культура. 10 – 11 классы: базовый уровень» (автор А. П. Матвеев (М.; Просвещение, 2019 г).

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие **задачи**:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения

вструктуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;

- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

В целях реализации приказа Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 в рабочую программу вводятся государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по сдаче нормативов и подготовке к их сдаче. Программа опирается на нормативно – правовую базу.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения на изучение физической культуры в 10 и 11 классах отведено 68 часов в год, из расчета 2 учебных часа в неделю, за весь курс 136 часов.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязи, взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами изобразительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образова-

тельной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт экологической направленности деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях. Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения в старшей школе в процессе освоения содержания предмета физической культуры выпускники будут демонстрировать постоянный рост результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Осваивая раздел «Знания о физической культуре»,

выпускник научится:

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового обра-

за жизни и активного отдыха, участия в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

— ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

— характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

— самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта (материал для юношей);

— характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

— проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности»,

выпускник научится:

— осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

— определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

— планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

— тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

— пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование»,

выпускник научится:

— выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

— выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

— выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

— выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

Требования к уровню подготовки выпускников

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
знать/понимать***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	14,2 1.30	17,2 1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	12 — 200 50	— 16 175 30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с	9.30 —	— 4.30

Критерии оценивания достижений учащихся

Важной особенностью образовательного процесса в полной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании полной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании полной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Основным инструментом для оценки служат тесты по сдаче норм ГТО, физической подготовке и технической

подготовке изучаемого раздела. Оценка выставляется в соответствии с требованиями ФК ГОС по данным видам программы и с учетом индивидуальных особенностей ученика. Оценка за полугодие выставляется по среднему баллу суммы всех оценок полученных в данном полугодии. Оценка за год выставляется по среднему баллу суммы оценок за полугодия. Итоговая оценка выставляется по среднему баллу суммы оценок за полугодия и год в 10 и 11 классах.

Содержание учебного предмета

10 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья.

Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе

самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия

оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.

Комплексы упражнений производственной и зрительной гимнастики, антистрессовой гимнастики.

Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

11 класс

Знания о физической культуре

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих.

Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
10 – 11класс		
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики, аэробики, ритмической гимнастики	20
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	82
3.1	Спортивные игры: волейбол	14
3.2	Лёгкая атлетика	20
3.3	Баскетбол	12
3.4	Футбол	10
3.5	Лыжная подготовка	12
4	Плавание	2
5	Прикладная физическая подготовка	12
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ урока	Название раздела, темы	Стра- ница учеб- ника	Дата проведения		Комментарии, примечания
			По плану	По факту	
Легкая атлетика – 10 часов					
1	Инструктаж по ОТ; ИОТ 01-084-2021, ИОТ 01-033-2021.Бег на короткие дистан- ции. Низкий старт до 40 м.				
2	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Физкультура как часть культуры общества и человека.	8-15			
3	Бег на средние дистан- ции.Финиширование. Бег 100 м на резуль- тат. Оздоровительная ходьба и бег.				
4	Совершенствование техники бега на сред-				

	ние дистанции. Бег 400м. Биохимические основы прыжков и бега.				
5	Прыжки в длину с разбега, с места. Челночный бег 3х10м. Основные направления и формы организации физкультуры.	15-23			
6	Прыжки в длину с разбега, с места. Челночный бег 3х10м. Основные направления и формы организации физкультуры.				
7	Метание гранаты на дальность с 3-5 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.				
8	Кроссовая подготовка. Русская лапта. Правила игры. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.				
9	Кроссовая подготовка. Русская лапта. Правила игры. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.				
10	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие координационных способностей, выносливости. ВФСК «ГТО»	24-37			
Волейбол – 14 часов					
11	Инструктаж по ОТ, ИОТ 01-078-2021, ИОТ 01-082-2021. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку	301-306			
12	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Особенности соревновательной деятельности. Развитие координации. Законодательные основы ФК в РФ.	38-44			
13	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Особенности соревновательной деятельности. Развитие координации. Законодательные основы ФК в РФ.				
14	Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.				
15	Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.				
16	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра. подача, приём подачи. Прямой нападающий удар				
17	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра. подача, приём подачи. Прямой нападающий удар				
18	Прием мяча двумя руками снизу. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Разви-				

	тие координационных способностей.				
19	Прием мяча двумя руками снизу. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Развитие координационных способностей.				
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Техника нападающего удара через сетку, через 4-ю зону. Понятие – здоровье человека	44-50			
21	Верхняя передача мяча в прыжке. Техника нападающего удара через сетку, через 4-ю зону. Понятие – здоровье человека				
22	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Техника одиночного блокирования.				
23	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Техника одиночного блокирования.				
24	Верхняя и нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств.				
Гимнастика с элементами акробатики, аэробики, ритмической гимнастики – 20 часов					
25	Инструктаж по ОТ; ИОТ 01-083-2021. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Лазание по канату ОФП.	50-57			
26	Оздоровительные системы физического воспитания. Развитие координационных способностей. Подтягивания на перекладине. ФК и физ. здоровье.				
27	Оздоровительные системы физического воспитания. Развитие координационных способностей. Подтягивания на перекладине. ФК и физ. здоровье.				
28	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Ритмическая гимнастика. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	57-69			
29	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Ритмическая гимнастика. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.				
30	Полоса препятствий перенос груза на руках, на плечах. Строевая подготовка. ФК и психическое здоровье.				
31	Полоса препятствий перенос груза на руках, на плечах. Строевая подготовка. ФК и психическое здоровье.				
32	Подтягивания, подъем переворотом. Ритмическая гимнастика: индивидуальная композиция. Банные процедуры.				

33	Подтягивания, подъем переворотом. Ритмическая гимнастика: индивидуальная композиция. Банные процедуры.	70-75			
34	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика. ФК и социальное здоровье.				
35	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика. ФК и социальное здоровье.				
36	Равновесие на верхней жерди. Аэробика. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.				
37	Лазание по канату в два приема (д), без помощи ног (ю). Контроль техники подъема переворотом. ФК и профессиональная деятельность.	75-82			
38	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика. ФК и социальное здоровье.	282- 288			
39	Лазание разновысоких брусьях. Атлетическая гимнастика. по канату на скорость. Комбинация на	83- 95			
40	Лазание разновысоких брусьях. Атлетическая гимнастика. по канату на скорость. Комбинация на				
41	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на лопатках, на руках (с помощью). Атлетическая гимнастика.				
42	Кувырок вперед из стойки на руках. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь».ФК и продолжительность жизни.				
43	Кувырок вперед из стойки на руках. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь».ФК и продолжительность жизни.				
44	Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Техника опорного прыжка углом с разбега через коня.				
Лыжная подготовка -12 часов					
45	Инструктаж по ОТ; ИОТ 01-032-2021, ИОТ01-077-2021. Правила подбора инвентаря. Виды лыжного спорта. Особенности физической подготовки лыжника.				
46	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске.Правила проведения самостоятельных занятий.				

47	Совершенствование техники. Преодоление подъемов и препятствий. Профилактика травм и оказание ПМП во время занятий ФКиС.	139-146			
48	Совершенствование техники. Преодоление подъемов и препятствий. Профилактика травм и оказание ПМП во время занятий ФКиС.				
49	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км Д и 3 км М				
50	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке, торможения «упором». Оказание помощи при обморожениях и травмах.	148-157			
51	Коньковый ход. Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3-5 км. Основы организации досуговой деятельности.				
52	Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Прохождение дистанции 3-5 км				
53	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы.				
54	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км.	157-172			
55	Прохождение дистанции на время 3 км, 5 км. Основы организации самостоятельных занятий оздоровительной ФК.				
56	Прохождение дистанции на время 3 км, 5 км. Основы организации самостоятельных занятий оздоровительной ФК.				
Прикладная физическая подготовка 12 часов					
57	Демонстрация акробатической комбинации. Упражнения на равновесие (бревно). Формировании здорового образа жизни				
58	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно). Адаптация организма как основа физ. подготовки.	95-108			
59	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно). Предупреждения профессиональных заболеваний	250-282			
60	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Опорный прыжок через коня.				
61	Приемы защиты и самообороны из атлетического единоборства. ЗОЖ современного человека (банные процедуры).	109-128			

62	Приемы защиты и самообороны из атлетического единоборства.ЗОЖ современного человека (банные процедуры).				
63	Передвижение различными способами с грузом на плечах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Поддержании репродуктивной функции.	307-315			
64	Передвижение различными способами с грузом на плечах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Поддержании репродуктивной функции.				
65	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.				
66	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.				
67	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Оздоровительные системы ФК и ЗОЖ.	128-139			
68	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Оздоровительные системы ФК и ЗОЖ.				
Плавание (теоретическая подготовка 2 часа)					
69	Знание о физической культуре. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейнах				
70	Способы плавания. Плавание в одежде.Освобождение от одежды в воде.Доврачебная помощь пострадавшему. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (теория).				
Баскетбол – 12 часов					
71	Инструктаж по ОТ, ИОТ 01-081-2021. Совершенствование перемещений в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока.	294-300			
72	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Передача мяча различными способами на месте.				
73	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.Быстрый прорыв (3х2)				
74	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.Быстрый прорыв (3х2)	172-192			
75	Передача и ловля высоко летящего мяча.				

	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Формы организации занятий в современных системах ОФК.				
76	Передача и ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Формы организации занятий в современных системах ОФК.				
77	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.				
78	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.				
79	Позиционное нападение. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.				
80	Позиционное нападение. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.				
81	Ведение, передача мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.				
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.				
Легкая атлетика - 10 часов					
83	Инструктаж по ОТ; ИОТ 01-033-2021. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции.	193-229			
84	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного процесса.				
85	Бег на средние дистанции. Бег 400м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.				
86	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.				
87	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств				
88	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств	230-246			
89	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная подготовка к выполнению ГТО.				
90	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростной				

	выносливости. Самостоятельная подготовка к выполнению ГТО.				
91	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.				
92	Прыжки в высоту с разбега. Бег на результат: 2км (Д), 3км (М). Развитие выносливости.				
Футбол - 10 часов					
93	Инструктаж по ОТ, ИОТ 01-076-2021. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника.	289-294			
94	Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника.				
95	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, грудью				
96	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, грудью				
97	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, грудью				
98	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.				
99	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.				
100	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)				
101	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)				
102	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)				

Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ урока	Название раздела, темы	Страница	Дата проведения	Комментарии, примечания
---------	------------------------	----------	-----------------	-------------------------

		учеб- ника	По плану	По факту	
Легкая атлетика – 10 часов					
1	Инструктаж по ОТ; ИОТ 01-084-2021, ИОТ 01-033-2021. Бег на короткие дистанции. Низкий старт до 40 м.				
2	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Физкультура как часть культуры общества и человека.	8-15			
3	Бег на средние дистанции. Финиширование. Бег 100 м на результат. Оздоровительная ходьба и бег.				
4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 400м. Биохимические основы прыжков и бега.				
5	Прыжки в длину с разбега, с места. Челночный бег 3х10м. Основные направления и формы организации физкультуры.	15-23			
6	Прыжки в длину с разбега, с места. Челночный бег 3х10м. Основные направления и формы организации физкультуры.				
7	Метание гранаты на дальность с 3-5 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.				
8	Кроссовая подготовка. Русская лапта. Правила игры. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.				
9	Кроссовая подготовка. Русская лапта. Правила игры. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.				
10	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие координационных способностей, выносливости. ВФСК «ГТО»	24-37			
Волейбол – 14 часов					
11	Инструктаж по ОТ, ИОТ 01-078-2021, ИОТ 01-082-2021. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку	301-306			
12	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Особенности соревновательной деятельности. Развитие координации. Законодательные основы ФК в РФ.	38-44			
13	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Особенности соревновательной деятельности. Развитие координации. Законодательные основы ФК в РФ.				
14	Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия				

	в игровой деятельности.				
15	Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.				
16	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра. Поддача, приём подачи. Прямой нападающий удар				
17	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра. Поддача, приём подачи. Прямой нападающий удар				
18	Прием мяча двумя руками снизу. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Развитие координационных способностей.				
19	Прием мяча двумя руками снизу. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Развитие координационных способностей.				
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Техника нападающего удара через сетку, через 4-ю зону. Понятие – здоровье человека	44-50			
21	Верхняя передача мяча в прыжке. Техника нападающего удара через сетку, через 4-ю зону. Понятие – здоровье человека				
22	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Техника одиночного блокирования.				
23	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Техника одиночного блокирования.				
24	Верхняя и нижняя прямая поддача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств.				
Гимнастика с элементами акробатики, аэробики, ритмической гимнастики – 20 часов					
25	Инструктаж по ОТ; ИОТ 01-083-2021. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Лазание по канату ОФП.	50-57			
26	Оздоровительные системы физического воспитания. Развитие координационных способностей. Подтягивания на перекладине. ФК и физ. здоровье.				
27	Оздоровительные системы физического воспитания. Развитие координационных способностей. Подтягивания на перекладине. ФК и физ. здоровье.				
28	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Ритмическая гимнастика. Сеансы аутотре-				

	нинга, релаксации и самомассажа.				
29	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Ритмическая гимнастика. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	57-69			
30	Полоса препятствий перенос груза на руках, на плечах. Строевая подготовка. ФК и психическое здоровье.				
31	Полоса препятствий перенос груза на руках, на плечах. Строевая подготовка. ФК и психическое здоровье.				
32	Подтягивания, подъем переворотом. Ритмическая гимнастика: индивидуальная композиция. Банные процедуры.	70-75			
33	Подтягивания, подъем переворотом. Ритмическая гимнастика: индивидуальная композиция. Банные процедуры.				
34	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика. ФК и социальное здоровье.				
35	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика. ФК и социальное здоровье.				
36	Равновесие на верхней жерди. Аэробика. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.				
37	Лазание по канату в два приема (д), без помощи ног (ю). Контроль техники подъема переворотом. ФК и профессиональная деятельность.	75-82			
38	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика. ФК и социальное здоровье.	282-288			
39	Лазание разновысоких брусьях. Атлетическая гимнастика. по канату на скорость. Комбинация на	83-95			
40	Лазание разновысоких брусьях. Атлетическая гимнастика. по канату на скорость. Комбинация на				
41	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на лопатках, на руках (с помощью). Атлетическая гимнастика.				
42	Кувырок вперед из стойки на руках. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». ФК и продолжительность жизни.				
43	Кувырок вперед из стойки на руках. Техника опорного прыжка через козла спосо-				

	бом «ноги врозь».ФК и продолжительность жизни.				
44	Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Техника опорного прыжка углом с разбега через коня.				
Лыжная подготовка -12 часов					
45	Инструктаж по ОТ; ИОТ 01-032-2021, ИОТ01-077-2021. Правила подбора инвентаря. Виды лыжного спорта. Особенности физической подготовки лыжника.	139-146			
46	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске.Правила проведения самостоятельных занятий.				
47	Совершенствование техники. Преодоление подъемов и препятствий. Профилактика травм и оказание ПМП во время занятий ФКиС.				
48	Совершенствование техники. Преодоление подъемов и препятствий. Профилактика травм и оказание ПМП во время занятий ФКиС.				
49	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км Д и 3 км М	148-157			
50	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке, торможения «упором». Оказание помощи при обморожениях и травмах.				
51	Коньковый ход. Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3-5 км. Основы организации досуговой деятельности.				
52	Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Прохождение дистанции 3-5 км				
53	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы.	157-172			
54	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км,5 км.				
55	Прохождение дистанции на время 3км,5 км. Основы организации самостоятельных занятий оздоровительной ФК.				
56	Прохождение дистанции на время 3км,5 км. Основы организации самостоятельных занятий оздоровительной ФК.				
Прикладная физическая подготовка 12 часов					
57	Демонстрация акробатической комбинации. Упражнения на равновесие (брев-				

	но).Формировании здорового образа жизни				
58	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно).Адаптация организма как основа физ. подготовки.	95-108			
59	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно). Предупреждения профессиональных заболеваний	250-282			
60	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Опорный прыжок через коня.				
61	Приемы защиты и самообороны из атлетического единоборства.ЗОЖ современного человека (банные процедуры).	109-128			
62	Приемы защиты и самообороны из атлетического единоборства.ЗОЖ современного человека (банные процедуры).				
63	Передвижение различными способами с грузом на плечах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Поддержании репродуктивной функции.	307-315			
64	Передвижение различными способами с грузом на плечах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Поддержании репродуктивной функции.				
65	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.				
66	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.				
67	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Оздоровительные системы ФК и ЗОЖ.	128-139			
68	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Оздоровительные системы ФК и ЗОЖ.				
Плавание (теоретическая подготовка 2 часа)					
69	Знание о физической культуре. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейнах				
70	Способы плавания. Плавание в одежде.Освобождение от одежды в воде.Доврачебная помощь пострадавшему. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (теория).				
Баскетбол – 12 часов					
71	Инструктаж по ОТ, ИОТ 01-081-2021. Совершенствование перемещений в стойке,				

	поворотов и остановки в стойке игрока.	294-			
72	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Передача мяча различными способами на месте.	300			
73	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)	172-192			
74	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)				
75	Передача и ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Формы организации занятий в современных системах ОФК.				
76	Передача и ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Формы организации занятий в современных системах ОФК.				
77	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.				
78	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.				
79	Позиционное нападение. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.				
80	Позиционное нападение. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.				
81	Ведение, передача мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.				
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.				
Легкая атлетика - 10 часов					
83	Инструктаж по ОТ; ИОТ 01-033-2021. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции.	193-229			
84	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного процесса.				
85	Бег на средние дистанции. Бег 400м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.				

86	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.	230-246			
87	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств				
88	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств				
89	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная подготовка к выполнению ГТО.				
90	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная подготовка к выполнению ГТО.				
91	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.				
92	Прыжки в высоту с разбега. Бег на результат: 2км (Д), 3км (М). Развитие выносливости.				
Футбол - 10 часов					
93	Инструктаж по ОТ, ИОТ 01-076-2021. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника.	289-294			
94	Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника.				
95	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, грудью				
96	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, грудью				
97	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, грудью				
98	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.				
99	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.				
100	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)				

101	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)				
102	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)				