

Дополнения и изменения в Приложение №1.15 Содержательного раздела ООП СОО «Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

1. По всему тексту Рабочей программы:

- 1.1 слова "гендерных особенностей и" заменить словом "пола,";
- 1.2 слова "и зарубежных" исключить,
- 1.3. слово "толерантности" заменить словом "взаимоуважения";
- 1.4. слова "сформированность толерантного сознания и поведения" заменить словами "сформированность поведения на основе взаимоуважения";
- 1.5. слова "мира, Европы" исключить
- 1.6. слова "главных организаций и федераций (международные, российские)," заменить словами "главных российских организаций и федераций,";

2. Дополнить рабочую программу разделом 5 следующего содержания:

5. Поурочное планирование.

Таблица 5.1

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов на практические работы
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1
2	Культура как способ развития человека	1
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПДД. Уголовная и административная ответственность за нарушение правил дорожного движения	1
6	Физическая культура и физическое здоровье	1
7	Физическая культура и психическое здоровье	1
8	Основы организации образа жизни современного человека	1
9	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности ПДД Транспортные средства повышенной опасности	1
10	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1
11	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1
12	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1

13	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1
14	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1
15	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1
16	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1
17	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
18	Техническая подготовка в футболе	1
19	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1
20	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
21	Развитие выносливости средствами игры футбол	1
22	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1
23	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
24	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1
25	Тренировочные игры по мини-футболу	1
26	Техническая подготовка в баскетболе	1
27	Тактическая подготовка в баскетболе Контрольная работа. ПДД-закон улиц и дорог.	1
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
32	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
33	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
34	Тренировочные игры по баскетболу	1
35	Техника судейства игры баскетбол	1
36	Техническая подготовка в волейболе	1
37	Тактическая подготовка в волейболе	1
38	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1
39	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1

40	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
41	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
42	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
43	Совершенствование техники нападающего удара	1
44	Совершенствование техники одиночного блока	1
45	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
46	Тренировочные игры по волейболу	1
47	Техника судейства игры волейбол ПДДПравовое воспитание участников дорожного движения	1
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
54	Участие в соревнованиях	1
55	Участие в соревнованиях	1
56	Участие в соревнованиях	1
57	Знания о ГТО	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Подтягивание на высокой перекладине.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68ч		68

11 КЛАСС

Таблица 5.2

№ п/п	Тема урока	Количество часов на практические работы
1	Адаптация организма и здоровье человека	1
2	Здоровый образ жизни современного человека Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1
3	Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и продолжительность жизни человека. ПДД История автотранспорта и принимаемые меры по обеспечению безопасности дорожного движения	1
4	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1
6	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
7	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1
8	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой ударах	1
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. ПДД Молодой «Начинающий» водитель	1
10	Синхрोगимнастика «Ключ» Банные процедуры	1
11	Массаж как форма оздоровительной физической культуры Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
12	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1
14	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой Значение ПДД для обеспечения безопасности движения пешеходов и транспортных средств на дорогах страны.	1
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1
16	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1
17	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1
18	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1
19	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1

20	Техническая подготовка в баскетболе	1
21	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
22	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
23	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1
24	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1
25	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1
26	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
27	Тренировочные игры по баскетболу	1
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
29	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1
30	Техническая подготовка в волейболе	1
31	Общеспортивная подготовка в волейболе	1
32	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
33	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
34	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
35	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
36	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
37	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1
38	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
39	Тренировочные игры по волейболу ПДД Обгон, стоянка, остановка	1
40	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1
41	Техника самообороны в атлетических единоборствах	1
42	Техника захватов в атлетических единоборствах	1
43	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1
44	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
49	Участие в соревнованиях	1
50	Участие в соревнованиях	1
51	Участие в соревнованиях	1
52	Участие в соревнованиях	1

53	Участие в соревнованиях	1
54	Участие в соревнованиях	1
55	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 3 км или 5 км	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1