



**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ «СОЛЯРИС»**

«Рассмотрено»

Заведующий кафедрой
спортивно-оборонных
дисциплин

_____ П.В. Дониц
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МАОУ «Лицей «Солярис»

_____ Ю.В. Дробышев
от «30» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор
МАОУ «Лицей «Солярис»

_____ О.Ю. Мирошниченко
Приказ № 419

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
на уровне среднего общего образования
срок реализации программы: 2 года**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
«30» августа 2023 г.
протокол № 1

г. Саратов
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».....	5
3. Цели учебного предмета «Физическая культура».....	6
4. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	8
5. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	10
6. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура на уровне основного общего образования.....	12
6.1 Личностные результаты.....	12
6.2 Метапредметные результаты.....	13
6.3 Предметные результаты	
7. Тематическое планирование.....	14
10 класс.....	17
11 класс.....	32
8. Содержание профориентационного блока, включенного в предмет.....	44
9. Цель и задачи реализации профориентационного блока.....	44
10. Блоки реализации профессионального самоопределения обучающихся.....	45
11. Планируемые результаты освоения профориентационного блока.....	47
12. Электронно-цифровое обеспечение рабочей программы.....	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, с учётом

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 17 мая 2012г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»);
- Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 "О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413"
- Приказа Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"
- Приказа Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Научно-обоснованной концепции модернизации содержания и технологий преподавания предметной области «Физическая культура». Учебный предмет «Физическая культура»;
- Федеральной рабочей программы среднего общего образования предмета «Физическая культура» (10-11 класс);
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Лицей «Солярис»;
- Программы развития МАОУ «Лицей «Солярис»;
- Программы воспитания МАОУ «Лицей «Солярис».

Рабочая программа даёт представление о целях образования, развития и воспитания обучающихся на средней ступени обязательного общего образования средствами учебного предмета «Физическая культура», определяет обязательную (инвариантную) часть содержания учебного курса по физической культуре, за пределами которой остаётся возможность авторского выбора вариативной составляющей содержания образования по предмету. Рабочая программа устанавливает распределение обязательного предметного содержания по годам обучения; предусматривает ресурс учебного времени, выделяемого на изучение тем/разделов курса, а также последовательность их изучения с учётом особенностей структуры, межпредметных связей с содержанием других общеобразовательных предметов, изучаемых в 5-9 классах, а также с учётом возрастных особенностей обучающихся.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Рабочая программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», а также учтена реализация научно-обоснованной концепции модернизации содержания и технологий преподавания предметной области «Физическая культура» - учебный предмет «Физическая культура» в области проектной деятельности. В рабочей программе отображена работа над профессиональным самоопределением школьников, направленная на расширение знаний школьников о себе, стимулирование активного процесса самопознания, позволяющая сформировать у обучающихся адекватное представление о ситуации на рынке труда и перспективах профессиональной жизни в условиях рыночной экономики, что станет результатом процесса профессионального самоопределения в школьном возрасте являться выбором будущей профессии. Помощь учащимся в правильном выборе профессии предполагает необходимость специальной организации деятельности учеников, включающей: получение знаний в 10 классе «Осознаю», в 11 классе «Планирую». В рабочую программу включены как оффлайн ресурсы, так и электронные образовательные ресурсы в сфере профессионального самоопределения обучающихся.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей идеей школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В настоящей рабочей программе конкретизируется формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Настоящая программа устанавливает цели и задачи обучения предмета «Физическая культура», планируемые результаты обучения; определяет место дисциплины в структуре образовательной программы, объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины по разделам, темам и видам учебных занятий; фонд оценочных средств для проведения различных видов контролей; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по предмету и др.

ЦЕЛИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

В свете сказанного выше цели физического воспитания и образования становятся более сложными по структуре и воплощаются в личностных, метапредметных/общеучебных/универсальных и предметных результатах обучения. Физическая культура признается ценным ресурсом личности для самореализации и социальной адаптации; инструментом развития умений поиска, обработки и использования информации в познавательных целях, одним из средств воспитания качеств гражданина, патриота; развития национального самосознания, стремления к взаимопониманию между людьми.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности *компенсаторная компетенция* - развитие умений выходить из положения в условиях дефицита языковых средств при получении и передаче информации.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования на основной степени образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

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

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

При отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс в рамках учебного плана лица. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей при отсутствии должных условия для реализации указанного модуля.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность, а также развитие физической активности средствами вида спорта «Дзюдо».

Исходя из интересов учащихся лица модуль «Спорт» разрабатывается учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в рамках данного модуля, представлено содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел.

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста.

Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Обязательный учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и ОБЖ», изучение которого происходит при наличии потребности обучающихся и при условии, что в образовательной организации имеются условия (кадровая обеспеченность, технические и материальные условия), позволяющие достигнуть заявленных в ФГОС ООО предметных результатов.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается обязательно с 1 по 11 класс. На этапе основного общего образования минимально допустимое количество учебных часов, выделяемых на изучение физической культуры - 2 часа в неделю, что составляет по 68 учебных часа на каждом году обучения с 5 по 8 классы и 66 часов в 9 классах.

Исходя из вышесказанного и в соответствии с учебным планом МАОУ «Лицей «Солярис» на изучение физической культуры в 5–9 классах отводится 2 часа в неделю, соответственно в 5-8 классах - 68 часов в год, в 9 классах – 66 часов.

Распределение часов происходит следующим образом:

Год и класс обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	2	34 (33)	68
11 класс	2	34 (33)	68

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативный модуль «Плавание» в количестве не менее 1 часа в неделю с 10 по 11 класс реализован во внеурочной деятельности в качестве общей физической подготовки, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

Рабочая программа состоит из четырёх разделов: введение; содержание образования по физической культуре для данной ступени школьного образования по годам обучения (10-11 классы), планируемые результаты (личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования), предметные результаты по физической культуре по годам обучения (10-11 классы); тематическое планирование по годам обучения (10-11 классы).

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:

- Физическая культура. 10-11 класс: УМК для общеобразовательных учреждений / Лях В.И. – М.: Просвещение, 2020 г.

Инструментарий для оценивания результатов: устные ответы, тестирование, контрольные работы, мониторинги, самостоятельные работы, творческие работы, участие в конкурсах и др.

Используемые педагогические технологии: ИКТ, здоровьесберегающая, проектная, игровая, исследовательская, проблемная, тестового контроля, технологии дистанционного обучения (по необходимости).

Согласно Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Лицей «Солярис» для проведения контроля усвоения программного материала предусмотрены виды контроля – контрольные нормативы, распределенные по четвертям учебного года. В каждой четверти предусмотрена сдача не менее 5 (пяти) контрольных нормативов. Контрольные

нормативы, учитываемые накопительным способом по четвертям учебного года, являются основными для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме учета достижений обучающихся.

Распределение видов контрольных нормативов происходит следующим образом (общее количество нормативов за учебный год, по каждому нормативу в течение учебной четверти):

Вид контрольного норматива	Количество работ	
	10 класс	11 класс
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1
Челночный бег 3x10м. (сек.)	1	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	1	1
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (количество раз)	1	1
Бег на 30, 60 м. (сек.)	1	1
Итоговое количество контрольных нормативов за учебный год	5	5

Раздел «Знания о физической культуре»

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены на: содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты переключения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).

- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке. Легкая атлетика.
- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Раздел «Легкая атлетика»

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол: - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. **Раздел «Плавание»**

Техника способа «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин». Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Формы организации учебных занятий и видов учебной деятельности: уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью,

По учебному предмету «Физическая культура» предусмотрено:

Вид контроля	Количество работ	
	10 класс	11 класс
Зачеты, тестовые упражнения	8	8

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение обучающимися результатов, отвечающих требованиям ФГОС к освоению основной образовательной программы основного общего образования.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 классы научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- уметь измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- уметь подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными

учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

11 класс научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (68 часов)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы</p> <p>Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <p>обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <p>высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам</p> <p>Беседа с учителем</p> <p>Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <p>интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</p> <p>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <p>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</p> <p>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <p>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p>

		<p>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом Составление дневника физической культуры</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p>

		<p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)</p> <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <p>заполняют таблицу индивидуальных показателей Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <p>составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения</p> <p>Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма</p> <p>Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала)</p>
--	--	--

		<p>ла) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»: выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; Мини-исследование. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др): измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры</p>
<p>Физическое совершенствование (50 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием</p>	<p>Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»: отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной</p>

	внешних отягощений	<p>гимнастики»: знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий Индивидуальные занятия. Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие координации»: записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглированиям малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>
--	--------------------	--

<p>Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 900, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>Рассказ учителя Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</p>
--	---	--

		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;</p> <p>выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения</p>
--	--	---

	<p>технике опорного прыжка;</p> <p>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <p>знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</p> <p>разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</p> <p>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</p> <p>разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <p>знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p> <p>разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают</p>
--	--

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</p>
--	---	--

		<p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <p>анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>метаю́т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <p>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</p> <p>повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения передвижения на лыжах поперемен-</p>

	<p>ным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p>
--	--

		<p>Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p> <p>разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</p> <p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>
<p>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p>

		<p>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</p> <p>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</p> <p>контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»</p> <p>Практические занятия (с исполь-</p>

		<p>зованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>
Футбол	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча</p>

		<p>внутренней стороной стопы»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>
<p>Модуль «Спорт» (10 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержания Примерных модульных программ по физической</p>

		культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
--	--	---

11 класс (68 часов)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	<p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;</p> <p>осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <p>анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;</p> <p>рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <p>знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</p> <p>приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями</p>
Способы самостоятельной деятельности	Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма,	Беседа с учителем Тема: «Составление дневника физической культуры»: знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;

<p>(5 ч)</p>	<p>связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>заполняют дневник физической культуры в течение учебного года</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»: знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»: знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений)</p> <p>Мини-исследование Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»: измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</p>
---------------------	--	--

	<p>определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры</p> <p>Тематические занятия Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <p>разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</p> <p>знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</p> <p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p> <p>выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития</p> <p>Тематические занятия Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p> <p>знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</p> <p>разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p> <p>составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и инди-</p>
--	---

		<p>видуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры</p> <p>Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <p>обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</p> <p>знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;</p> <p>знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</p>
<p>Физическое совершенствование (50 ч)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <p>повторяют ранее изученные правила техники безопасности;</p> <p>углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий</p> <p>Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <p>определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</p> <p>отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);</p> <p>разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры</p> <p>Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <p>повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</p> <p>составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, опреде-</p>

		<p>ляют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня</p> <p>Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <p>отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);</p> <p>включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</p>
<p>Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки) Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)</p>	<p>Практические занятия (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»:</p> <p>повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</p> <p>разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</p>

	<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики) Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений» составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>
--	---	---

		<p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне» для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»: наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»: наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявля-</p>

	<p>«перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p>ют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
--	--	---

		<p>Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»: повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самосто-</p>

		<p>ательного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; • разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; • контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p>
<p>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</p> <p>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий</p> <p>Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по ис-</p>

		пользованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»
Волейбол	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»: совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
Футбол	Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его

		передачи на разные расстояния»
<p>Модуль «Спорт» (10 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕКИ»

ЦЕЛЬ: актуализация знаний и представлений школьника о предпочитаемой профессии, установление соответствия своих способностей и возможностей требованиям, которые предъявляет профессия к человеку и нацелены на ориентацию индивида в ту область деятельности, для которой у него обнаружены большие способности.

ЗАДАЧИ, реализуемые в рамках профессионального самоопределения обучающихся:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. формирование актуального для подростков «информационного поля» мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
2. формирование знаний о системе учреждений профессионального образования и их требованиях к выпускникам школы;
3. знакомство с «азбукой» трудоустройства и основами трудового права;
4. повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений. Расширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Определение степени соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся;
2. приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности обучающегося;
3. формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего города, его развития и благополучия;
4. развитие способности адаптироваться в реальных социально-экономических условиях.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. развитие потребности в самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
2. выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики;
3. формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
4. создание условий для развития прикладных умений (действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы в экспериментальной ситуации, корректировать выбор, презентовать себя);
5. формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;

«Профессиональные треки выпускника» включают два блока и распределены на ступени:

1. 10 класс;
2. 11 класс;

Каждая из указанных ступеней предполагает определенный блог по профессиональному самоопределению обучающихся с собственной подцелью, коррелирующая с основной целью профориентационного блока и отображена в таблице.

№ п/п	Класс	Название блока	Цель блока	Четверть	Тема урока
1.	10 класс	ОСОЗНАЮ	Информирование обучающихся об особенностях рынка труда, «проигрывание» вариантов выбора профессий. Формирование представления о компетентностном профиле специалистов из разных направлений. Знакомство с инструментами и мероприятиями профессионального выбора.	1 четверть	1.«Легкая атлетика и ее влияние в жизни подростка» 2.«Роль тренера в становлении спортсмена»
				2 четверть	1.«Спортивная гимнастика в жизни подростка» 2.«Выбор профессии для обучения в спортивных, педагогических колледжах» 3.«Судейская деятельность»
				3 четверть	1.«Зимние виды спорта в жизни подростка» 2.«Реализация карьеры после обучения в спортивных, педагогических ВУЗах» 3.«Организации спортивных соревнований, мероприятий»
				4 четверть	1.«Спортивные игры в жизни подростка» 2.«Помощь в организации и проведении соревнований школьного уровня» 3.«Итоговый урок. Практическая значимость и реализация профессиональной карьеры»
2.	11 класс	ПЛАНИРУЮ	Формирование представления о выборе, развитии о возможных изменениях в построении профессионального карьерного пути. Формирование положительного отношения и вовлеченности обучающихся в вопросы самоопределения. Овладение приемами построения карьерных траекторий раз-	1 четверть	1.«Легкая атлетика в жизни юношества» 2.«Психологическое становление профессионального спортсмена»
				2 четверть	1.«Спортивная гимнастика в жизни юношества»

			<p>вития. Актуализация знаний по выбору образовательной организации: организация высшего образования или организация среднего профессионального образования как первого шага формирования персонального карьерного пути.</p>		<p>2.«Реализация карьеры после обучения в спортивных, педагогических колледжах»</p> <p>3.«Практика в судейской деятельности»</p>
				3 четверть	<p>1.«Зимние виды спорта в жизни юношества»</p> <p>2.«Реализация карьеры после обучения в спортивных, педагогических ВУЗах»</p> <p>3.«Практика в организации спортивных соревнований, мероприятий»</p>
				4 четверть	<p>1.«Спортивные игры в жизни юношества»</p> <p>2.«Помощь в организации и проведении соревнований школьного уровня»</p> <p>3.«Итоговый урок. Практическая значимость и реализация профессиональной карьеры»</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ БЛОКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕКИ ВЫПУСКНИКА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- развить самостоятельность;
 - оценить собственные возможности и овладеть умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
 - систематизировать, анализировать полученные данные;
 - освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.
-

При разработке рабочей программы в тематическом планировании учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании. При реализации рабочей программы используется перечень информационных ресурсов, рекомендованных к использованию обучающимися и педагогическими работниками образовательных учреждений Российской Федерации:

ОФИЦИАЛЬНЫЕ САЙТЫ:

1. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru>);
2. Министерство просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>);
3. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Федеральный портал «Российское образование»;
2. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов;
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам;
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
5. Медиатека образовательных ресурсов;
6. Цифровая образовательная платформа «Цифровая школа Оренбуржья»;
7. Президентская библиотека;
8. Детский сайт Президента Российской Федерации;
9. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для основного общего и среднего общего образования;
10. Российский совет олимпиад школьников;
11. Портал информационной поддержки ГИА (ОГЭ, ЕГЭ, ГВЭ);
12. Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады;
13. Начальная школа детям, родителям, учителям;
14. Сайт Росмолодежи;
15. Детский проект Минприроды России «Капа»;
16. Портал Минкультуры России «Культура.рф»;
17. Портал Минспорта России «ГТО»;
18. Сайт международного квеста «Сетевичок»;
19. Портал «Персональные данные. дети».

ПРЕДМЕТНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Единая коллекция ЦОР (<http://school-collection.edu.ru/collection>);
2. <http://vse-uroki.ru>;
3. <http://rusedu.ru>.