

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Муниципальное образование "Город Киров"**

**МБОУ СОШ №25 г. Киров**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением учителей

**СОГЛАСОВАНО**

методическим  
объединением учителей

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ  
№25 г. Кирова

\_\_\_\_\_

[укажите ФИО]  
[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

\_\_\_\_\_

[укажите ФИО]  
[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

\_\_\_\_\_

С.Б. Симакова  
[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2973435)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-х классов

**Киров 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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



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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

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

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

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

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

**4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	1	0	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	1	0	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное



					общество «Издательство «Просвещение»
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр

					«ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	9	0	9	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	9	0	9	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное

					общество «Издательство «Просвещение»
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9	0	9	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Итого по разделу		27			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	4	0	4	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

					«Просвещение»
3.2	Модуль "Лыжная подготовка"	11	0	11	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Итого по разделу		15			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	9	0	9	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4.2	Базовая физическая подготовка	10	0	10	Физическая культура,

					10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
<b>Итого</b>		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	1	0		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2	Основы организации образа жизни современного человека	1	1	0		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью



						Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной

						ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА- ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА- ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с

						ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
7	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
8	Техническая подготовка в футболе	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова

						Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
9	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
10	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев

						А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА- ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
11	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА- ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
12	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1		Физическая культура, 10-11

						классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
13	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
14	Совершенствование техники ведение	1	0	1		Физическая

	мяча и во взаимодействии с партнером					культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
15	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1		Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

16	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
17	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»



18	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
19	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

20	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
21	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

22	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
23	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

24	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
25	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

26	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
27	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

28	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
29	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

30	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
31	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

32	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
33	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»



34	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
35	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения на скольжении)	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

36	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
37	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

38	Игры с мячом на воде	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
39	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Классические виды ходов.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

40	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
41	Нормативные требования ГТО. Прохождение дистанции 2000 м. в среднем темпе.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

42	Прохождение дистанции 2500м в медленном темпе.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
43	Дистанция 4500 м. в медленном темпе с применением изученных ходов. Преодоление контр уклона.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

44	Основные способы передвижения на лыжах по дистанции 5000м. Повороты переступанием в движении.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
45	Техника спусков, подъемов	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

46	Техника поворотов и торможений.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
47	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

48	Прохождение дистанции 3000 м.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
49	Игры-гонки.	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»



50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

56	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

62	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:          Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.          Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	1	0	1	<p>Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью          Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»;          Акционерное общество «Издательство «Просвещение»</p>
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:          Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p>	1	0	1	<p>Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью          Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»;          Акционерное общество «Издательство «Просвещение»</p>

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»



66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1	Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
----	---	---	---	---	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»;  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

<https://www.gto.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25» ГОРОДА КИРОВА

Рассмотрена и одобрена  
методическим объединением  
учителей \_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждена  
Директор МБОУ СОШ №25 г. Кирова  
/ \_\_\_\_\_ / С.Б. Симакова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**для 11-х классов**

2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 4-е издание Москва «Просвещение» 2012 Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук Н.Н. Назаркина; методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации Н.Н. Назарова; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук Ю.Г. Травин.

При составлении программы были учтены нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 9,14,29,32);
- Федеральный государственный образовательный стандарт (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613) «Об утверждении Федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- Федеральный перечень рекомендованных учебников на 2023-2024 учебный год.

Основная образовательная программа среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №25» города Кирова на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России», планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования «Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень» А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019.

Предмет Физическая культура входит в обязательную часть учебного плана.

В 11 классе на изучение предмета Физическая культура в соответствии с учебным планом отводится 102 часа (3 часа в неделю).

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### ***Объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

***Определять:***

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.



### 3. Содержание программы

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Подготовка к сдаче нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные техник - тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях., к сдаче норм ГТО.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Спортивные игры**

В 11 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение

### **Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий. Подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V и VI ступеней.

### **Легкая атлетика**

В 11 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V и VI ступеней.

### **Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять мало интенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд/мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма. Подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V и VI ступеней.

### **Плавание**

Техника спортивных видов плавания. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Нормативные требования Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) V и VI ступеней.

#### **4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

	Количество часов (уроков)
--	---------------------------

Вид программного материала	11 Класс
Легкая атлетика	26
Спортивные игры	26
Гимнастика с элементами акробатики	16
Лыжная подготовка	20
Плавание	14
Всего	102

### 11 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего	Четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.	Легкая атлетика	26	13	-	-	13
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	16	-	-
5.	Лыжная подготовка	20	-	-	20	-
6.	Спортивные игры	26	7	3	7	9
7.	Плавание	14	4	5	-	5
Итого:		<b>102</b>	24	24	27	27

### 5. Поурочное планирование с указанием содержания, используемого на уроке

#### *Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов*

№	Дата	Название темы	Название урока	Планируемый результат	Воспитательные задачи
1.		Легкая атлетика.	Вводный инструктаж: Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Старт из различных положений.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности,

			Стартовый разгон.		дисциплинированности, работоспособности, воображения.
2.			<b>Биомеханические основы техники бега.</b> Бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
3.			<b>Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. КДП - бег 30 м. Эстафетный бег.</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
4.			Упражнения для снятия общего утомления. <b>Кроссовый бег.</b> КДП – бег 100м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
5.			<b>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</b> Учет – эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Челночный бег 3х10м.	Уметь демонстрировать технику передач эстафетной палочки.	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
6.			<b>Биомеханические основы техники прыжков. Прыжок в длину с места. Многоскоки.</b>	Техника.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
7.			<b>Биомеханические основы техники метания.</b> КДП – челночный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской

			3x10м. Прыжок в длину с разбега.		деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
8.			Роль оздоровительной системы физического воспитания в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия. КДП - прыжок в длину с места.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
9.			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни Метание гранаты на дальность. Учет – прыжок в длину с разбега.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
10.			<b>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Развитие силовых качеств.</b> КДП – метание гранаты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
11.			Бег на средние дистанции. КДП – подъем туловища из положения лежа за 30 сек.(девушки). КДП – подтягивание (юноши).	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
12.			Оздоровительная физическая культура. КДП –	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитание навыка сотрудничества со



			наклон вперед из положения сидя. КДП – бег 400м.		сверстниками и умения дожидаться своей очереди
13.			Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. КДП – бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
14.		Спортивные игры (футбол).	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойки и перемещения, повороты, остановки.	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
15.			Личная гигиена спортсмена. Прием и передача мяча. Удар по мячу, остановка. Ведения мяча.	Уметь демонстрировать технику	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
16.			Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях ФК. Игра головой, использование корпуса в игре. Обыгрыш сближающихся противников, финты.	Уметь демонстрировать технику	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
17.			Правила организации и проведения соревнований по футболу.	Уметь демонстрировать технику	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться

			Тактические действия в защите. Отбор мяча.		соей очереди
18.			Терминология, жесты в футболе. Тактические действия в нападении. Удар по воротам. Игра в футбол.	Уметь демонстрировать технические и тактические приемы	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
19.			Тактические и технические приемы игры в футбол. Игра в футбол.	Уметь демонстрировать технические и тактические приемы	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
20.		Спортивные игры (баскетбол).	Правила организации и обеспечения безопасности. Совершенствование технических приемов: стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
21.			Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Ловля и передача мяча одной рукой снизу, сбоку.	Уметь демонстрировать технику	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
22.			Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	Уметь демонстрировать технику	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться соей очереди
23.			Вредные	Уметь демонстрировать	Воспитывать

			привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Ведение мяча. Учебная игра.	технику	бережное отношение к спортивному инвентарю
24.			Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Уметь демонстрировать технику	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
25.			Штрафной бросок. Броски мяча в корзину. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
26.			Техника защитных действий. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	Воспитать групповые действия и взаимопомощь.
27.			Групповые и командные действия в защите. Игра в баскетбол.	Уметь демонстрировать технику	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.

28.			Совершенствование командно – тактических действий: командное нападение. Игра в баскетбол.	Тактика игры в защите и нападении.	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
29.			Совершенствование тактики игры: взаимодействие заслоном. Игра в баскетбол.	Тактика игры в защите и нападении.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
30.		Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж: правила и нормы поведения при выполнении физических упражнений. Строевые упражнения. Атлетическая гимнастика – юноши. Ритмическая гимнастика – девушки.	Фронтальный опрос	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
31.			Способы регулирования массы тела человека. Современные оздоровительные системы. Совершенствование техники акробатических упражнений. Подтягивание.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
32.			Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование акробатических комбинаций.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
33.			Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Уметь демонстрировать	Воспитать групповые действия и взаимопомощь.

			Учет – акробатические комбинации.	комбинацию акробатических упражнений.	
34.			Совершенствование комбинаций на брусках. КДП – подтягивание.	Уметь демонстрировать комбинаций на брусках	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
35.			Совершенствование техники опорных прыжков. КДП – пресс.	Корректировка техники выполнения упражнений	Воспитывать морально-волевые качества
36.			Учет – комбинации на гимнастических на брусках. Прыжки через скакалку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
37.			Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах: девушки – на бревне; юноши – на высокой перекладине. КДП – наклон вперед сидя.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
38.			Учет – опорный прыжок. Комбинации упражнений на спортивных снарядах: девушки – на бревне; юноши – на высокой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Опорный прыжок	Воспитать групповые действия и взаимопомощь.
39.			Оздоровительные мероприятия по восстановлению	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение	Воспитывать морально-волевые качества

			организма и повышение работоспособности. Метание набивного мяча.	работоспособности.	
40.			Учет комбинации упражнений на спортивных снарядах: девушки – на бревне; юноши – на высокой перекладине. Полоса препятствий.	комбинации упражнений на спортивных снарядах	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
41.			Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Метание набивного мяча. Эстафеты с предметами.	Учет количества прыжков. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.	Воспитывать морально-волевые качества
42.			Развитие скоростно–силовых качеств. КДП - прыжки через скакалку.	Учет количества прыжков.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
43.			Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Современные оздоровительные системы.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия.	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
44.			Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности.	Преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Воспитывать морально-волевые качества
45.			Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности.	Преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской

					деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
46.		Плавание.	Инструктаж: Правила и нормы поведения при выполнении физических упражнений. Техника различных способов плавания.	Уметь выдерживать технику плавания	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
47.			Анализ техники ныряния	Научиться нырять в длину и глубину	Воспитать групповые действия и взаимопомощь.
48.			Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине	Уметь плавать соблюдая технику	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
49.			Изучение техники плавания кролем на груди	Научиться плавать кролем на груди	Воспитывать морально-волевые качества
50.			Анализ техники транспортировки пострадавшего в воде	Научиться транспортировать пострадавшего	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
51.			Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий	Уметь контролировать свое состояние	Воспитать групповые действия и взаимопомощь.
52.			Техника освобождения от захватов в воде	Научиться пользоваться техниками	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности

					ти, работоспособности, воображения.
53.			Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Научится основам техники плавания брасом	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
54.			Теоретические основы плавания кролем на спине и брасом.	Научится основам техники плавания кролем на спине	Воспитывать морально-волевые качества
55.			Совершенствование техники плавания брасом на груди и спине	Уметь плавать соблюдая технику	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
56.			Развитие координационных способностей	Уметь плавать соблюдая технику	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
57.			Развитие выносливости, проплывание 600 м	Уметь распределять свои силы для положительного прохождения всей дистанции	Воспитывать морально-волевые качества
58.		Лыжная подготовка.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Попеременный четырехшажный ход.	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
59.			Спорт в физическом воспитании. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.		Воспитать групповые действия и взаимопомощь.



60.			Оказание помощи при обморожении и травмах. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2500м.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
61.			Попеременный четырехшажный ход – учет. Одновременный одношажный ход.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
62.			Переход с попеременных ходов на одновременные. Учет - попеременный двухшажный ход.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
63.			Переход с хода на ход. Учет - одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитывать морально-волевые качества
64.			Учет-одновременный одношажный ход. Преодоление контр уклона.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
65.			Элементы тактики лыжных ходов. Учет – переход с	Уметь демонстрировать технику.	Воспитывать бережное отношение к спортивному

			попеременных ходов на одновременные. Повороты переступанием в движении.		инвентарю
66.			Техника спусков, подъемов. Учет – одновременный бесшажный ход.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитать групповые действия и взаимопомощь.
67.			Техника поворотов и торможений. Прохождение 5000м с попеременной скоростью.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
68.			Спуски, подъемы, торможение, повороты. Прохождение 5500 м.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитать групповые действия и взаимопомощь.
69.			Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Прохождение до 6000м.	Уметь демонстрировать технику.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
70.			Способы закаливания организма. Прохождение 6000м	Уметь демонстрировать технику.	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
71.			Олимпийские игры древности и современности. Преодоление контр уклона - учет. Прохождение до 7000м	Уметь демонстрировать технику.	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности,

					ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
72.			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Дистанция 7000м. с переменной скоростью.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
73.			Игры-гонки. Прохождение до 8000м.	Уметь соблюдать безопасность на спусках и подъемах.	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
74.			Контрольная прикидка – прохождение дистанции 3000 м. Игры-гонки.	Уметь соблюдать безопасность на спусках и подъемах.	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
75.			КДП - прохождение дистанции 3000м. Горнолыжная эстафета.	Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по лыжному спорту	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
76.			Основы туристической подготовки. Прохождение дистанции 5000м –	Уметь соблюдать безопасность на спусках и подъемах.	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю

			контрольная прикидка. Игры-гонки.		
77.			КДП - прохождение дистанции 5000м.	Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по лыжному спорту	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
78.		Спортивные игры (Волейбол).	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.		Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
79.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча		Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
80.			Совершенствование элементов техники волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
81.			Совершенствование подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Привлечение к судейству учащихся.	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
82.			Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нападающий удар с переводом. Блокирование.	Уметь демонстрировать технику. Привлечение к судейству учащихся.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
83.			Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений Привлечение к судейству учащихся.	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся,

			Тактические действия в нападении.		трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
84.			Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Тактические действия в защите.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Привлечение к судейству учащихся.	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
85.			Терминология, жесты в волейболе. Совершенствование элементов техники волейбола.	Уметь демонстрировать технику. Привлечение к судейству учащихся.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
86.			Правила соревнований по волейболу. Судейство. Технические и тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Привлечение к судейству учащихся.	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
87.			Технические и тактические действия. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
88.		Легкая атлетика.	Вводный инструктаж: Правила поведения и техники безопасности	Знать требования инструкций. Устный опрос	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.

			при выполнении физических упражнений. Старт из различных положений. Стартовый разгон.		
89.			<b>Биомеханические основы техники бега.</b> <b>Спринтерский бег.</b> Передача эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать технику	Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.
90.			<b>Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.</b> <b>КДП - бег 30 м.</b> <b>Эстафетный бег.</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
91.			Упражнения для снятия общего утомления. <b>Кроссовый бег.</b> КДП – бег 100м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
92.			<b>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</b> Учет – эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м.	Уметь демонстрировать технику передач эстафетной палочки.	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
93.			<b>Биомеханические основы техники прыжков.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b> <b>Многоскоки.</b>	Техника.	Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.
94.			<b>Биомеханические основы техники</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитать групповые действия и

			<p><b>метания.</b> КДП – челночный бег 3х10м. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».</p>		взаимопомощь.
95.			<p>ЗОЖ. Метание малого мяча. Прыжки через скакалку.</p>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	<p>Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность исполнительской деятельности учащихся, трудолюбия, исполнительности, добросовестности, ответственности, дисциплинированности, работоспособности, воображения.</p>
96.			<p>Роль оздоровительной системы физического воспитания в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия. КДП - прыжок в длину с места.</p>	Уметь демонстрировать физические кондиции	<p>Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю</p>
97.			<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни Метание гранаты на дальность. Учет – прыжок в высоту с разбега.</p>	Уметь демонстрировать физические кондиции	<p>Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди</p>
98.			<p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Прыжок через препятствие. Двойной и тройной прыжок.</p>	Уметь демонстрировать физические кондиции	<p>Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений, трудолюбие.</p>

			КДП – метание малого мяча с разбега.		
99.			Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, ОЗ. КДП – прыжки через скакалку.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
100.			Бег на средние дистанции. КДП – подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки). КДП – подтягивание (юноши).	Уметь демонстрировать физические кондиции	Воспитание навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди
101.		Плавание.	Техника различных способов плавания. Прикладное плавание.	Уметь выдерживать технику плавания	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю
102.			Контрольный урок техники плавания	Подведение итогов.	Воспитать групповые действия и взаимопомощь.