


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКОУ Большеинская СОШ № 6
имени Героя Советского Союза А.М. Назарова

РАССМОТРЕНО Рук. ШМО  Л.А.Носкова Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  С.Б. Пепеляева от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  О.П.Челышева. Приказ № <u>65/4</u>  от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3634420)

учебного предмета «Физическая культура»
для 10-11 класса среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

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

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

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

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

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, 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 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа

жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Степ аэробика». Базовые элементы без смены лидирующей ноги. Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

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 оборон

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	
Итого по разделу		8	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	
Итого по разделу		10	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	
Итого по разделу		32	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Модуль " степ аэробика"	12	http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		12	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	16	https://multiurok.ru/ Сайт для учителей
4.2	Базовая физическая подготовка	18	
Итого		34	

Календарно-тематическое планирование

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	план	факт
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		
2	Техническая подготовка в футболе	1		
3	Культура как способ развития человека	1		
4	Тактическая подготовка в футболе	1		
5	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
6	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
7	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
8	Тренировочные игры по мини-футболу	1		
9	Техника судейства игры футбол	1		
10	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		
11	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		
12	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		
13	Физическая культура и физическое здоровье	1		
14	Физическая культура и психическое здоровье	1		
15	Физическая культура и социальное здоровье	1		
16	Основы организации образа жизни современного человека	1		
17	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		
18	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
19	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
20	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
21	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		

22	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
23	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
24	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
25	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
26	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
27	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
28	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
29	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
30	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
31	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
32	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
33	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
34	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
43	Тренировочные игры по баскетболу	1		

44	Техника судейства игры баскетбол	1		
45	Техническая подготовка в волейболе	1		
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		
52	Совершенствование техники нападающего удара	1		
53	Совершенствование техники одиночного блока	1		
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		
55	Тренировочные игры по волейболу	1		
56	Техника судейства игры волейбол	1		
57	Базовые элементы без смены лидирующей ноги	1		
58	Базовые элементы без смены лидирующей ноги	1		
59	Базовые элементы без смены лидирующей ноги	1		
60	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	1		
61	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	1		
62	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	1		
63	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)	1		
64	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)	1		
65	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	1		
66	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	1		
67	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	1		

68	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)	1		
69	Спортивная подготовка (СФП) по баскетболу	1		
70	Спортивная подготовка (СФП) по баскетболу	1		
71	Спортивная подготовка (СФП) по баскетболу	1		
72	Спортивная подготовка (СФП) по баскетболу	1		
73	Спортивная подготовка (СФП) по баскетболу	1		
74	Судейство по баскетболу	1		
75	Судейство по баскетболу	1		
76	Игра в баскетбол	1		
77	Спортивная подготовка (СФП) по волейболу	1		
78	Спортивная подготовка (СФП) по волейболу	1		
79	Спортивная подготовка (СФП) по волейболу	1		
80	Спортивная подготовка (СФП) по волейболу	1		
81	Спортивная подготовка (СФП) по волейболу	1		
82	Судейская по волейболу	1		
83	Судейская по волейболу	1		
84	Игра по волейболу	1		
85	Знания о ГТО	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1		

	Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Кол час	дата	
			план	факт
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а.	1		
2	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1		
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Эстафетный бег.	1		
4	Метание гранаты на дальность и на заданное расстояние.	1		
5	Метание гранаты на дальность и на заданное расстояние.	1		
6	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1		
7	Прыжок в длину. Бег 500 м.	1		
8	Бег 1000 м.	1		
9	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1		
10	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1		

11	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1		
12	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1		
13	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
14	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол	1		
15	Игра мини-баскетбол 3*3.	1		
16	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	1		
17	Ведение мяча	1		
18	Вырывание мяча. Личная защита.	1		
19	Накрывание мяча	1		
20	Бросок мяча	1		
21	Перехват мяча	1		
22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		
23	Штрафной бросок	1		
24	Взаимодействие игроков	1		
25	Основы знаний. Акробатика. Прыжки через скакалку.	1		
26	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове. Эстафеты.	1		
27	Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок с разбега	1		
28	Акробатика. Стойки а различных положениях.	1		
29	Кувырки через стойки. «Мост»	1		
30	Комбинация из освоенных элементов.	1		
31	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	1		
32	Подтягивание на высокой (м, низкой (д) перекладине. Подъем переворотом.	1		
33	Виды лыжных соревнований. Передвижения на лыжах	1		
34	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1		
35	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1		
36	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1		
37	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1		
38	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1		

39	Передвижения на лыжах. Подъемы. Техника попеременного четырехшажного хода	1		
40	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода	1		
41	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода	1		
42	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода	1		
43	Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы.	1		
44	Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы	1		
45	Передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 5 км	1		
46	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1		
47	Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.	1		
48	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.	1		
49	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1		
50	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.	1		
51	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1		
52	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1		
53	Передача мяча в прыжке. Поддача мяча. Учебная игра волейбол.	1		
54	Поддача мяча. Учебная игра.	1		
55	Передача, поддачи мяча. Учебная игра.	1		
56	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра волейбол.	1		
57	Передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1		
58	Передачи мяча. Нападающий удар. Стойки игрока. Учебная игра.	1		
59	Передачи мяча, поддачи. Учебная игра.	1		
60	Учебная игра в волейбол.			
61	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1		
62	Низкий старт. Бег 60м. Метание гранаты.	1		
63	Метание гранаты с разбега.	1		
64	Прыжок в длину с места. Бег 500 м.	1		

65	Бег 1000 м. Метание гранаты.	1		
66	Бег 2000 м. Полоса препятствий	1		
67	Полоса препятствий Бег 3000	1		
68	Подведение итогов года. Полоса препятствий	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

12. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
16. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
17. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
18. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
20. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
21. <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
22. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
23. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
24. <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры