Приложение
к ООП СОО МБОУ СШ №28
имени А. Смыслова г.Липецка

**Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень )**

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**1.1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### 1.2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**1.2.1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**1.2.2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**1.2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## 1.3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*– осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

## 3. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы

**10 класс**

| № урока | Содержание учебного материала |
|---|---|
| 1. | Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики.<br>Оздоровительные системы физического воспитания. |
| 2. | Спринтерский бег. Низкий старт. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| 3 | Финиширование. Бег по дистанции. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции |
| 4 | Эстафетный бег. Подготовка к соревновательной деятельности по легкой атлетике. Оздоровительная ходьба. |
| 5 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции. Оздоровительная ходьба. |
| 6 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в прыжках в длину. Спортивная ходьба. |
| 7 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. |

| | |
|---|---|
| | Прыжок в длину способом «прогнувшись». |
| 8 | Метание гранаты из различных исходных положений. Правила соревнований по метанию |
| 9 | Спортивная ходьба Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в метании гранаты. |
| 10 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в метании гранаты. Оздоровительный бег. |
| 11 | Бег по пересеченной местности. «Футбол» техника игры. |
| 12 | Правила соревнований по кроссу. Бег по пересеченной местности. «Футбол» техника игры. |
| 13 | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол» техника игры. |
| 14 | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол» техника игры. Оздоровительная ходьба. |
| | Спортивная игра «футбол» технические приемы игры. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. |
| 16 | Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (футбол) тактика игры. Оздоровительная ходьба в гору. |
| 17 | Оздоровительная ходьба в гору. Спортивная игра (футбол) тактика игры. |
| 18 | Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Оздоровительная ходьба. |
| 19 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «мини-футбол». Преодоление вертикальных препятствий. Оздоровительная ходьба. |
| 20 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на длинные дистанции. Оздоровительная ходьба. |
| 21 | Инструктаж по ОТ на уроках по баскетболу. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности Передача мяча различными способами. |
| 22 | Передача мяча различными способами на месте и в движении. |

| | |
|---|---|
| 23 | Передача мяча различными способами с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. |
| 24 | Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 25 | Нападение против зонной защиты. Оздоровительные системы физического воспитания: атлетическая гимнастика. |
| 26 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра. |
| 27 | Нападение против зонной защиты. Штрафной бросок. |
| 28 | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики.<br>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью |
| 29 | Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы |
| 30 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие гибкости. |
| 31 | Подьём разгибом развитие силы. Комплекс упражнений на дыхание. |
| 32 | Лазание по канату в два приема. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. |
| 33 | Лазание по канату в два приема на скорость.<br>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по подтягиванию.<br>Комплекс аэробики. |
| 34 | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. |
| 35 | Подъем разгибом. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека |
| 36 | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы. Страховка и самостраховка. |
| 37 | Подтягивание в висе (учет). Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.<br>Комплекс упражнений ритмической гимнастики. |
| 38 | Опорный прыжок. Оздоровительные мероприятия по<br>восстановлению организма и повышению работоспособности.<br>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. |

| | |
|---|---|
| 39 | Кувырок назад. Опорный прыжок. Комплекс упражнений у ритмической гимнастики. |
| 40 | Опорный прыжок. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. |
| 41 | Прыжок в глубину. Комплекс упражнения на дыхание. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; |
| 42 | Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. |
| 43 | Правила страховки и самостраховки. ОРУ с гантелями. Акробатическая комбинация. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Повторение разученных элементов |
| 44 | Кувырок назад. Опорный прыжок. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. |
| 45 | Поворот боком. Прыжок в глубину. Комплекс упражнений на дыхание. |
| 46 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях Комплекс упражнений атлетической гимнастики с гантелями. Опорный прыжок (учет) |
| 47 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, в поддержании репродуктивной функции. Выполнение акробатической комбинации (учет). |
| 48 | Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности учащихся. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой. Подготовка к соревновательной деятельности. |
| 49 | Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. |
| 50 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок и ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Предупреждения обморожений и травм при передвижений на лыжах. |

| | |
|---|---|
| 51 | Нападение против зонной защиты. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок в прыжке с дальней дистанции. |
| 52 | Индивидуальные действия в защите. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта «баскетбол». |
| 53 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.<br>Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях баскетболом. |
| 54 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Обманные тактические действия. |
| 55 | Индивидуальные действия в защите. Ведение мяча с изменением направления. Добивание мяча. |
| 56 | Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Ведение мяча с разной высотой отскока. |
| 57 | Обманные тактические действия. Ведение мяча с изменением направления. |
| 58 | Индивидуально-тактические действия в защите (вырывание,<br>выбивание, накрытие броска). Основы законодательства Российской<br>Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны<br>здоровья. |
| 59 | Судейство соревнований. Индивидуально – тактические действия в защите. |
| 60 | 60. Передача мяча сопротивлением. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| 61 | Индивидуально – тактические действия в защите.<br>Передача мяча сопротивлением. |
| 62 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах<br>спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| 63 | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Учебная<br>игра. |
| 64 | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Учебная<br>Игра. |
| 65 | Судейство соревнований. |
| 66 | Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Самоконтроль и<br>дозирование нагрузки при занятиях волейболом. |
| 67 | Верхняя передача мяча в тройках. Терминология волейбола. |
| 68 | Верхняя подача мяча через сетку. |

| | |
|---|---|
| 69 | Верхняя прямая подача и приём мяча с подачи. Организация и проведение соревнований по волейболу. |
| 70 | Прямой нападающий удар. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. |
| 71 | Прямой нападающий удар в тройках. Развитие координационных способностей. |
| 72 | Нижняя прямая подача мяча на точность по зонам. Нижний прием мяча. |
| 73 | Нижняя прямая подача мяча на точность по зонам. |
| 74 | Прямой нападающий удар из третьей зоны. Учебная игра. |
| 75 | Индивидуальное блокирование. Развитие координационных способностей. |
| 76 | Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. |
| 77 | Совершенствование командно-тактических действий. |
| 78 | Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих игроков. |
| 79 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. |
| 80 | Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. |
| 81 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Переход через планку и приземление |
| 82 | Инструктаж по охране труда на уроках по волейболу. Повторение передач мяча. |
| 83 | Верхняя прямая подача мяча и приём с подачи. Учебная игра. |
| 84 | Прямой нападающий удар из третей зоны. Учебная игра. |
| 85 | Верхняя передача мяча в тройках. Развитие координационных способностей |
| 86 | Совершенствование технических приёмов в волейболе. Учебная игра. |
| 87 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих игроков. Учебная игра. |
| 88 | Командно-тактические действия в волейболе. Учебная игра. |
| 89 | Командно-тактические действия в волейболе. Судейство соревнований. |
| 90 | Инструктаж по охране труда на уроках кроссовой подготовки. Командно-тактические действия в футболе. |

| | |
|---|---|
| 91 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, в поддержании репродуктивной функции. |
| 92 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Командно - тактические действия в мини -футболе. |
| 93 | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол». |
| 94 | Преодоление вертикальных препятствий. Командно-тактические действия в футболе. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма. |
| 95 | Преодоление препятствий. Спортивная игра «футбол». Гимнастика при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег. |
| 96 | Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО в беге на длинные дистанции, Судейство в соревнования по футболу, мини-футболу. Оздоровительная ходьба и бег. |
| 97 | Приемы защиты и самообороны из атлетически единоборств. Старт и стартовый разгон. Челночный бег. |
| 98 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Низкий старт и бег по дистанции Прикладное значение л/а упражнений. |
| 99 | Оздоровительная ходьба. Способы плавания.<br><br>Бег по дистанции. Финиширование. Дозирование физической нагрузки при занятиях бегом. |
| 100 | Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО в беге на короткие и средние дистанции. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. |
| 101 | Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО в беге на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты. Оздоровительный бег, ходьба. |
| 102 | Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО в метание мяча на дальность. Оздоровительный бег, ходьба. Совершенствование техники плавания. Правила соревнований по плаванию. |
| 103 | Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба.<br><br>Совершенствование техники в плавание. |
| 104 | Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО в метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба. |

| | |
|---|---|
| 105 | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта в спортивной игре «Лапта». |

**11 класс**

| № | Тема урока | |
|---|---|---|
| 1 | **Вводный инструктаж по охране труда на уроках л/атлетики.** | 1 |
| 2 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетии. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции.Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом»Готов к труду и обороне» в беге на короткие дистанции. | 1 |
| 4 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. | 1 |
| 5 | Совершенствование эстафетного бега<br>Оздоровительная ходьба, бег. | 1 |
| 6 | Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на средние дистанции. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия. | 1 |
| 8 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на длинные дистанции. | 1 |
| 9 | Предупреждение профилактических заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Кроссовый бег. | 1 |
| 10 | Кроссовый бег. Полоса препятствий. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**.** Подготовка к соревновательной деятельности по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по прыжкам в длину с места. Полоса препятствий. | 1 |
| **13** | **Инструктаж по охране труда на уроках по «баскетболу». Правила** | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | **игры в спортивной игре «баскетбол»** | |
| 14 | Терминология и жестикуляция в баскетболе.<br>ь физической культуры и спорта в профилактике<br>заболеваний и укрепления здоровья. Передача<br>мяча на месте и в движении. Передача мяча в движении в парах с сопротивлением. | 1 |
| 15 | Броски в кольцо. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением | 1 |
| 16 | Бросок после ловли и после ведения мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Передача мяча в движении в тройках со сменой места с сопротивлением. | 1 |
| 18 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 19 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 20 | Оздоровительные системы физического воспитания. Зонная защита. Нападение против зонной защиты. | 1 |
| 21 | Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 22 | Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 23 | Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. | 1 |
| 24 | Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Учебная игра. | 1 |
| 25 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. | 1 |
| 26 | Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| 27 | Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | 1 |
| **28** | **Инструктаж по охране труда на урока гимнастики.** Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
| 29 | Спортивная гимнастика с элементами акробатики. | 1 |
| 30 | Основы методики их организации и эффективности занятий проведения, контроль и оценка. | 1 |
| 31 | Современные оздоровительные системы физического воспитания фитнес-программы, их роль в формировании здорового образа жизни. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 32 | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений. | 1 |
| 33 | Аэробика: индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений. | 1 |
| 34 | Аэробика: Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | 1 |
| 35 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 1 |
| 36 | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. | 1 |
| 37 | Приемы страховки и самостраховки. Ритмическая гимнастика. | 1 |
| 38 | Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Ритмическая гимнастика. | 1 |
| 39 | Комбинации на спортивных снарядах. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | 1 |
| 40 | Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО по подтягиванию. | 1 |
| 41 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО по сгибанию рук в упоре лежа. | 1 |
| 42 | Лазанье по канату с помощью ног(д), и без помощи ног (ю). | 1 |
| 43 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | 1 |
| 44 | Гимнастические упражнения. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| 45 | Прыжки со скакалкой. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
| 46 | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 1 |
| 47 | Тест на гибкость. Атлетическая гимнастика: | 1 |
| 48 | Опорные прыжки. Атлетическая гимнастика: | 1 |
| **49** | **Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм.** | 1 |
| 50 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. **З**акаливающее | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | воздействие занятий лыжной подготовкой (теория). | |
| 51 | Нападение против зонной защиты. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах(теория). | 1 |
| 52 | Нападение против зонной защиты.<br><br>Нападение через центрового игрока. Основные лыжные ходы и их характеристика. | 1 |
| 53 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Лучшие лыжники мира, Европы, страны и их достижения. | 1 |
| 54 | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 |
| 55 | Бросок и ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности. | 1 |
| 56 | Индивидуальные действия в защите. Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта «баскетбол». | 1 |
| 57 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | 1 |
| 58 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «баскетбол».Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | 1 |
| 59 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «баскетбол». | 1 |
| 60 | Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта «баскетбол».Обманные тактические действия. | 1 |
| 61 | **Инструктаж по охране труда на уроках**<br><br>**по спортивным играм.** Терминология волейбола.<br><br>Верхняя передача мяча в парах. | 1 |
| 62 | Самоконтроль и дозирование нагрузки<br><br>при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча в тройках. | 1 |
| 63 | Верхняя передача мяча через сетку. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 64 | Верхняя прямая подача и прием мяча с подачи. Организация и проведение соревнований по волейболу. | 1 |
| 65 | Прямой нападающий удар. Влияние игровых упражнений на развитие | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | координационных способностей. | |
| 66 | Прямой нападающий удар в тройках. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 67 | Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. | 1 |
| 68 | Нижняя прямая подача мяча на точность по зонам. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 |
| 69 | Прямой нападающий удар из третьей зоны.<br>Учебная игра. | 1 |
| 70 | Индивидуальное блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
| 71 | Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 72 | Совершенствование технических приемов и<br>командно-тактических действий в спортивной игре«волейбол». | 1 |
| 73 | Совершенствование технических приемов и<br>командно-тактических действий в спортивных играх по волейболу. | 1 |
| 74 | Индивидуальное и групповое блокирование.<br>Страховка блокирующих игроков. | 1 |
| 75 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. | 1 |
| 76 | Прямой нападающий удар через четвертую зону. Учебная игра. | 1 |
| 77 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих игроков. Учебная игра | 1 |
| 78 | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 1 |
| 79 | Совершенствование технических приемов и<br>командно-тактических действий в спортивных играх по волейболу. | 1 |
| 80 | Судейство соревнованийпо командным (игровым) видам спорта «волейбол». Учебная игра. | 1 |
| 81 | Судейство соревнований по командным (игровым) видам спорта «волейбол». Учебная игра. | 1 |
| 82 | **Инструктаж по охране труда на уроках кроссовой подготовки.** Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Спортивная игра «футбол». | 1 |
| 83 | Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «футбол».Оздоровительные бег и ходьба. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 84 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 |
| 85 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх «футбол», «мини-футбол». | 1 |
| 86 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх «футбол».Оздоровительные ходьба и бег. | |
| 87 | Судейство соревнований по спортивной игре «футбол». «мини-футбол» Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 88 | Преодоление вертикальных препятствий. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивная игра «Русская лапта». | 1 |
| 89 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма. Спортивная игра «Русская лапта». | 1 |
| 90 | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивная игра «Русская лапта». Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 91 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Оздоровительные бег и ходьба. Спортивная игра «Русская лапта». | 1 |
| 92 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Оздоровительные бег и ходьба. | 1 |
| 93 | Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 94 | Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 95 | Прыжок в высоту с разбега (учет). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 96 | Старт и стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Оздоровительные бег, ходьба. | 1 |
| 97 | Низкий старт и бег по дистанции. Прикладное значение л/а упражнений. Оздоровительные бег и ходьба. | 1 |
| 98 | Подготовка к сдаче нормативов, комплекса "ГТО» в беге на короткие дистанции. Предупреждение травматизма на воде (теория). | 1 |
| 99 | Подготовка к сдаче нормативов, комплекса "ГТО» в беге на средние дистанции. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке(теория). | 1 |
| 100 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Водные виды спорта. | 1 |
| 101 | Подготовка к сдаче нормативов, комплекса "ГТО» по прыжкам в длину с разбега. Лучшие пловцы России и Мира. Оздоровительные бег и ходьба. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 102 | Полоса препятствий. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Правила купания летом в открытых водоемах. | 1 |