




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
города Череповца Вологодской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей практико –
ориентированных
предметов
Протокол № 1
от 28. 08. 2021 г.
Руководитель МО
 М.Ю.Корнилова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
 Т. М. Филичева

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического
совета
МБОУ «СОШ № 18» для
(протокол № 2
от 31.08.2021 г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «СОШ № 18»
от 31.08.2021. № 349 -
ОД.
Директор МБОУ
«СОШ № 18»
 М.Г. Сафарова

Рабочая программа

по физической культуре
базовый уровень
для 10а-11а класса

Срок реализации:

01.09.2021 г. – 31.05.2023 г.

Составитель:
Серякова Людмила
Николаевна,
учитель физической
культуры

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

При изучении курса «Физическая культура» формируются следующие **личностные результаты**:

1) российская 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) гражданская позиция 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 реализация 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.

16) приобретение школьниками опыта осуществления социально значимых дел:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;

- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

При изучении курса «Физическая культура» формируются следующие метапредметные результаты освоения основной образовательной программы, которые представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД): регулятивной, познавательной, коммуникативной:

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:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

При изучении курса «Физическая культура» формируются следующие предметные результаты: 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-корректирующей 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).
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.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10-11 классах единоборства и плавание заменяются легкой атлетикой и спортивными играми, т.к. нет необходимых условий для проведения данных видов спорта. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), 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.

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 технико-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.

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. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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.

2. Спортивные игры.

В 10—11 классах 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. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—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.

3. 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.

4. Легкая атлетика

В 10—11 классах 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 колья, 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 выработать 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.

5. 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 ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательными 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.

**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

10 класс

№ п/п	Раздел/тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов на освоение темы
Лёгкая атлетика – 10 часов			
1	Инструктаж по ОТ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Физическая культура общества, человека, личности.	Интеллектуально – познавательная деятельность: установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся; инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов (возможность для обучающихся приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; навык уважительного отношения к чужим	1
2	Низкий старт (до 40 м).. Бег 30 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега.		1
3	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
4	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		1
5	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.		1
6	Прыжок в длину с места на результат, Специальные беговые упражнения.		1
7	Бег в равномерном темпе до 22 мин. Метание гранаты 700 гр. на дальность. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств		1
8	Бег на дистанцию 1000 метров на время. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости		1
9	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения.		1

10	Бег 3000 (юноши), 2000 (девушки) м на результат. Специальные беговые упражнения.	идеям, оформленным в работах других исследователей; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; групповая работа; воспитание ответственного и избирательного отношения к информации; развитие чувства личной ответственности (беседа, просмотр видеоролика); выделение альтернативных способов достижения цели и выбор наиболее эффективного способа решения	1
Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов			
11	Инструктаж по ОТ на уроке по спортивным играм. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Ведение мяча различными способами.	Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися)	1
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока		1
13	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Нападение быстрым прорывом		1
14	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках		1
15	Бросок двумя руками от головы. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра		1
16	Ловля и передача мяча. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.		1

	Учебно-тренировочная игра		
Гимнастика -15 часов			
17	Инструктаж по ОТ на уроке гимнастики. Основные формы и виды физических упражнений. Акробатика: сед углом – девушки; длинный кувырок - юноши	Общественно полезная деятельность: наставничество (организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи); побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; страховка одноклассников при выполнении гимнастических упражнений. приобретение опыта оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях способствует развитию и отработке средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия, формирование навыков адекватного поведения; приобретение опыта разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице; формирование умения проводить логические доказательные рассуждения в ситуациях повседневной жизни, приобретение опыта природоохранных дел через содержание учебного предмета; воспитание российскую гражданской	1
18	Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши		1
19	Акробатическая комбинация. Сгибание рук в упоре лёжа.		1
20	Акробатическая комбинация. Прыжки через короткую скакалку. Подтягивание на результат		1
21	Акробатическая комбинация. Подъём ног углом в висе на гимнастической стенке.		1
22	Акробатическая комбинация. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с. на результат.		1
23	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Переход в упор -юноши		1
24	Лазание по канату. Тест на гибкость.		1
25	Опорный прыжок, упражнения с набивными мячами.		1
26	Опорный прыжок, метание набивного мяча.		1
27	Опорный прыжок на результат.	1	
28	Преодоление полосы препятствий. Сгибание рук в упоре лёжа.	1	
29	Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии.	1	
30	Прыжки в глубину (юноши), упражнения со скакалкой и обручем (девушки)	1	

31	Упражнения в равновесии на бревне.	идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству; формирование умения видеть задачу в контексте проблемной ситуации, в других дисциплинах, в окружающей жизни; развитие способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого	1
Лыжная подготовка – 15 часов.			
32	Инструктаж по ОТ. Особенности физической подготовки лыжника. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.	Трудовая деятельность: использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; игра «Паровоз»; воспитание трудолюбия, упорства, аккуратности и целеустремлённости при решении учебных задач; формирование ответственного отношения к обучению, готовности к самообразованию, сознательного отношения к непрерывному образованию, как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; развитие интереса к изучаемой теме и желание применять приобретённые навыки; воспитание сознательного отношения к процессу познания мира;	1
33	Попеременный двушажный ход.		1
34	Одновременный двушажный ход.		1
35	Одновременный одношажный ход		1
36	Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой		1
37	Попеременный четырехшажный ход		1
38	Преодоление контр уклонов		1
39	Спуски и подъёмы		1
40	Спуски в различных стойках и подъёмы.		1
41	Прохождение дистанции 2 -3 км., эстафеты.		1
42	Прохождение дистанции 2 -3 км. в быстром темпе		1

43	Прохождение дистанции 1 км. на время. Правила соревнований.	приобретение трудового опыта дел, направленных на пользу своему родному городу (проект «Организация лыжных соревнования для обучающихся начальной школы»); развитие умения адекватно, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации; формирование умений работать в коллективе и находить согласованные решения; использовать приобретённые знания в практической деятельности; формулировать собственное мнение; приобретать опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества	1
44	Прохождение дистанции до 5км. (девушки) до 6 км. (юноши)		1
45	Прохождение дистанции до 5км. (девушки) до 6 км. (юноши)		1
46	Эстафеты, подвижные игры на лыжах		1
Спортивные игры. Волейбол – 9 часов			
47	Инструктаж по ОТ. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися)	1
48	Передача мяча сверху. Варианты техники приёма и передачи мяча.		1
49	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		1
50	Варианты подач мяча.		1
51	Варианты нападающего удара через сетку.		1
52	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.		1
53	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.		1
54	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра.		1

55	Игра в волейбол по правилам.		1
Элементы единоборств – 3 часа			
56	Инструктаж по ОТ. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы стоя и лёжа.	Художественно – эстетическая деятельность: развитие творческого стиля мышления, включающего в себя сообразительность, наблюдательность, хорошую память, острый глазомер, фантазию, внимательность, информационную культуру; формирование качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения, воспитывается творческое отношение к учебному труду. Создание брошюры «Здоровый образ жизни».	1
57	Силовые упражнения и единоборства в парах.		1
58	Упражнения на развитие координации движений. Учебная схватка.		1
Лёгкая атлетика – 7 часов			
59	Инструктаж по ОТ на уроке по лёгкой атлетике. Техника прыжка в длину с разбега. Тренировка в оздоровительном беге.	Физкультурно–спортивная деятельность: составление комплексов упражнений на формирование правильной осанки, урок – соревнование, проект «Любимый вид спорта».	1
60	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Круговая тренировка.		1
61	Бег по пересеченной местности 2,3 км. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		1
62	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3 по 10 на результат.		1
63	Метание мяча в горизонтальную цель		1
64	Тест на выносливость (6 мин. Бег).		1
65	Зачёт за год		1
Спортивные игры. Футбол-3 часа.			

66	Инструктаж по ОТ. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися)	1
67	Удары по мячу ногой и головой. Учебная игра.		1
68	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)		1

11 класс

№ п/п	Раздел/тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов на освоение темы
Лёгкая атлетика – 10 часов			
1	Инструктаж по ОТ. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Интеллектуально – познавательная деятельность: установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся;	1
2	Бег с ускорением на короткие дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Бег 60 м.	иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов	1
3	Бег на результат (100 м). Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	(возможность для обучающихся приобрести	1

4	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	<p>навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;</p> <p>навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>групповая работа;</p> <p>воспитание ответственного и избирательного отношения к информации;</p> <p>развитие чувства личной ответственности (беседа, просмотр видеоролика);</p> <p>выделение альтернативных способов достижения цели и выбор наиболее эффективного способа решения</p>	1	
5	Прыжок в длину с места на результат, Специальные беговые упражнения.		1	
6	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Метание мяча на дальность. Совершенствование техники длительного бега.		1	
7	Бег в равномерном темпе до 22 мин. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты из различных положений, на дальность. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.		1	
8	Бег в равномерном темпе до 22 мин. Метание гранаты 700 гр. на дальность. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств		1	
9	Бег на дистанцию 1000 метров на время. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости		1	
10	Бег 3000 м (юноши), 2000 м. (девушки) на результат. Специальные беговые упражнения.		1	
Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов				
11	<p>Инструктаж по ОТ на уроке по спортивным играм.</p> <p>Организаци и проведение спортивно-массовых соревнований.</p> <p>Ведение мяча, приёмы обыгрывания защитника.</p>		<p>Игровая деятельность:</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими</p>	1
12	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальные,			1

	групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	обучающимися)	
13	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Штрафной бросок.		1
14	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Нападение быстрым прорывом.		1
15	Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Действия против игрока без мяча и с мячом.		1
16	Передача мяча одной рукой снизу. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебно – тренировочная игра.		1
Гимнастика -15 часов			
17	Инструктаж по ОТ на уроке гимнастики. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упр..Строевая подготовка.	Общественно полезная деятельность: наставничество (организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи); побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; страховка одноклассников при выполнении гимнастических упражнений. приобретение опыта оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях способствует развитию и отработке средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия, формирование навыков	1
18	Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках - юноши. Поворот боком –юноши Сед углом – девушки		1
19	Акробатическая комбинация. Сгибание рук в упоре лёжа.		1
20	Акробатическая комбинация. Прыжки через короткую и длинную скакалку.		1
21	Упр. на развитие силы. Подтягивание на результат.		1
22	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. переход в упор -юноши		1
23	Упр. на развитие координации движений. Комбинация из 5 элементов		1
24	Акробатическая комбинация. Подъём ног углом в висе на гимнастической стенке.		1

25	Акробатическая комбинация. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с. на результат.	адекватного поведения; приобретение опыта разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице; формирование умения проводить логические доказательные рассуждения в ситуациях повседневной жизни, приобретение опыта природоохранных дел через содержание учебного предмета; воспитание российскую гражданскую идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству; формирование умения видеть задачу в контексте проблемной ситуации, в других дисциплинах, в окружающей жизни; развитие способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого	1
26	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Тест на гибкость.		1
27	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши.		1
28	Опорный прыжок, упражнения с набивными мячами.		1
29	Преодоление полосы препятствий.		1
30	Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии.		1
31	Прыжки в глубину (юноши), упражнения со скакалкой и обручем (девушки)	1	
Лыжная подготовка – 15 часов.			
32	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Основы начальной военной физической подготовки. Соревнования по лыжным видам спорта. Элементы тактики лыжных гонок.	Трудовая деятельность: использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	1
33	Повторение попеременных лыжных ходов	игра «Паровоз»;	1
34	Повторение одновременный лыжных ходов.	воспитание трудолюбия, упорства, аккуратности и целеустремлённости при решении учебных	1
35	Переход с одного хода на другой в зависимости от условий и состояния лыжни.		1

36	Преодоление контр уклонов	задач; формирование ответственного отношения к обучению, готовности к самообразованию, сознательного отношения к непрерывному образованию, как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; развитие интереса к изучаемой теме и желание применять приобретённые навыки; воспитание сознательного отношения к процессу познания мира; приобретение трудового опыта дел, направленных на пользу своему родному городу (проект «Организация лыжных соревнования для обучающихся начальной школы»); развитие умения адекватно, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации; формирование умений работать в коллективе и находить согласованные решения; использовать приобретённые знания в практической деятельности; формулировать собственное мнение; приобретать опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества	1	
37	Попеременный четырехшажный ход		1	
38	Прохождение дистанции 2 -3 км.		1	
39	Попеременный четырехшажный ход		1	
40	Преодоление контр уклонов		1	
41	Спуски в различных стойках и подъемы.		1	
42	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе		1	
43	Прохождение дистанции до 5км. (девочки) 8 км. (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.		1	
44	Прохождение дистанции 1 км. на время.		1	
45	Эстафеты, подвижные игры на лыжах		1	
46	Эстафеты, подвижные игры на лыжах		1	
Спортивные игры. Волейбол – 9 часов				
47	Инструктаж по ОТ. Комбинации из основных элементов техники передвижений.		Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных	1
48	Передача мяча сверху. Варианты техники приёма и передачи мяча.			1

49	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися) Трудовая деятельность: воспитание трудолюбия, упорства, аккуратности и целеустремлённости при решении учебных задач; формирование ответственного отношения к обучению, готовности к самообразованию, сознательного отношения к непрерывному образованию, как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; развитие интереса к изучаемой теме и желание применять приобретённые навыки; воспитание сознательного отношения к процессу познания мира	1
50	Варианты подач мяча.		1
51	Варианты нападающего удара через сетку.		1
52	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.		1
53	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.		1
54	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1	
55	Игра в волейбол по правилам.	1	
Элементы единоборств – 3 часа			
56	Инструктаж по ОТ. Приёмы самостраховки при падении на спину.	Художественно – эстетическая деятельность: развитие творческого стиля мышления, включающего в себя сообразительность, наблюдательность, хорошую память, острый глазомер, фантазию, внимательность, информационную культуру; формирование качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения, воспитывается творческое отношение к учебному труду. Создание брошюры	1
57	Приёмы борьбы лёжа. Защита от удара ножом сверху.		1
78	Упражнения на развитие координации движений. Приёмы борьбы стоя. Учебная схватка.		1

		«Здоровый образ жизни».	
Лёгкая атлетика – 7 часов			
59	Инструктаж по ОТ на уроке по лёгкой атлетике. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Бег 100 м.	Физкультурно–спортивная деятельность: составление комплексов упражнений на формирование правильной осанки, урок – соревнование, проект «Любимый вид спорта». Творческая деятельность: развитие творческого стиля мышления, включающего в себя сообразительность, наблюдательность, хорошую память, острый глазомер, фантазию, внимательность, информационную культуру; формирование качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения	1
60	Совершенствование техники челночного бега. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.		1
61	Челночный бег 3по 10 на результат. Подтягивания.		1
62	Тест на выносливость (6 мин. Бег).		1
63	Метание гранаты. Длительный бег по пересечённой местности.		1
64	Кросс 5 км. по пересеченной местности без учёта времени.		1
65	Зачёт за год.	1	
Спортивные игры. Футбол-3 часа.			
66	Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники перемещений и владения мячом (финты).	Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися)	1
67	Удары по мячу ногой и головой. Учебная игра.		1
68	Совершенствование техники защитных действий.		1