МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ «Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодёжи»

МБОУ "Сростинская СОШ им. В.М.Шукшина "

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Творческим союзом „Точка роста" Протокол № 1 От «29» 08 2023	Зам. директора по УВР «29» 08 2023 / Васильева Н.Б.	Решением Педагогического совета № 1 «29» 08 20 23	Директор МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина» / Сурнина С.А. ФИО Приказ № 0[illegible]-Р От «[illegible]» 08 20 23

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Составитель: Платова Любовь Владимировна
Преподаватель-организатор ОБЖ

Сростки 2023

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, представляется главной целью развития отечественной системы школьного образования, в связи с чем каждая учебная дисциплина ориентируется на достижение данной целевой установки. Согласно ФГОС, в число обязательных, инвариантных дисциплин входит учебная дисциплина «Физическая культура», которая занимает особое место в системе школьного образования. В отличие от других учебных дисциплин, она в своем предметном содержании и целевой направленности ориентируется не только на физическое, но и духовное и социальное развитие учащихся. Ее учебное содержание отражает исторически сложившуюся область культуры, поэтому она позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья, причем последняя выражается высоким уровнем развития функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, достаточной адаптивностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды. Поскольку дисциплина «Физическая культура» ориентируется на общекультурные ценности, она позволяет достаточно полно и эффективно решать задачи всестороннего и гармоничного воспитания личности учащихся, формирования уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества.

Включенная в целостный образовательный процесс, в единстве с другими учебными дисциплинами, она содействует развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации. Ведущей целевой установкой общего среднего образования по физической культуре, активно содействующей достижению общей цели образования, признается воспитание разносторонней личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется: усиливается направленность содержания образования на ценностно-смысловые установки и целевые ориентации физической культуры, активное вовлечение учащихся в самостоятельную физкультурную деятельность.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся.

В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие **задачи:**

• формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

• формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

• овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;

• обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

• укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;

• совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения. Ориентируясь на решение задач образования, рабочая программа в своем предметном содержании направлена:

• на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкциях основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. В условиях целостного образовательного процесса полнота решения программных задач и реализация базовых положений методических принципов обеспечивается не только уроками физической культуры, но и разнообразными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, физкультурно-профилактическими мероприятиями в режиме учебного дня и учебной недели, спортивными праздниками и соревнованиями.

Общая характеристика учебного предмета Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом, позволяющим успешно выполнять требования ФГОС и решать задачи образования по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно ориентирована на совершенствование физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и социальные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Кроме этого, в качестве относительно самостоятельного содержания в рабочую программу включены подразделы «Национально-региональные формы занятий физической культурой» и «Творческая деятельность преподавателя».

В рабочей программе также дано тематическое планирование программного материала, которое представлено в виде методических рекомендаций по планированию содержания предмета «Физическая культура». Раздел «Знания о физической культуре» разработан в соответствии с основными представлениями о развитии познавательной активности учащихся и включает такие учебные темы, как «Физическая культура в жизни современного

человека», «Физическая культура как фактор укрепления здоровья», «Современные оздоровительные системы», «Физическая культура и продолжительность жизни человека». Эти темы раскрывают современные представления о физической культуре как социальном явлении, виды и формы ее организации, целевые установки и личностные смыслы. Непосредственно здесь излагаются представления о структурной организации здоровья, его физическом, психическом и социальном компонентах, их положительном взаимодействии в процессе занятий физической культурой. Приводятся сведения об адаптации как ведущем механизме в повышении и расширении функциональных возможностей базовых систем организма, правилах использования его фазового характера при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями. Также в этом разделе приводится информация о содержательном наполнении и целевом предназначении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современных оздоровительных системах физической культуры. Рассматриваются вопросы оптимизации работоспособности и профилактики раннего старения средствами физической культуры и спорта. Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит знания и практические задания, ориентирующие учащихся на активное использование самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Данный раздел согласуется с содержанием раздела «Знания о физической культуре» и включает в себя перечень практических навыков и умений, необходимых и достаточных для организации самостоятельных форм занятий физической культурой с разной функциональной направленностью. В качестве основных в данный раздел программы входят такие темы, как «Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой» и «Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО», «Оздоровительно-гигиенические процедуры» и «Туристские походы». Дополнительно здесь же представлен перечень знаний и умений по технике безопасности и оказанию первой помощи, позволяющих обезопасить самостоятельные занятия различного содержания, проводимые в различных формах и в различных условиях. Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объему учебного материала. Предметное содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку, обогащение двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, укрепление здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма.

В отличие от рабочих программ предшествующего поколения, в данной

программе учебный материал представлен тремя содержательными линиями, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе — оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой. Содержание каждой из этих дидактических линий структурируется по соответствующим темам, охватывающим всю полноту практико-ориентированной направленности учебного предмета физической культуры в старшей школе: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», представляющая оздоровительную физическую культуру, своими средствами ориентируется непосредственно на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В свое содержание она включает комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем, способствующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, предназначающиеся в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Кроме этого, здесь же представлены комплексы упражнений для профилактики нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), профилактики предупреждения психических перенапряжений и стрессовых состояний (антистрессовая гимнастика), профилактики утомления и оптимизации работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж). «Спортивно-оздоровительная деятельность», входящая в структуру спортивно-достиженческой физической культуры, ориентируется на качественное овладение техникой соревновательных действий из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания, спортивных игр), которые представляются в учебной программе в конструкции их использования при организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством подготовки учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу защитных действий из арсенала атлетических единоборств. Подготовку к выполнению норм комплекса ГТО предлагается осуществлять с помощью упражнений из базовых видов спорта, сгруппированных по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать

преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. В содержание раздела «Физическое совершенствование» включается подраздел «Национально-региональные формы занятий физической культурой», который характеризуется относительной самостоятельностью и является, по сути, вариативным компонентом учебной программы. Основная задача этого подраздела — это развитие этнокультурных ценностей физической культуры, национальных видов спорта и народных игр. Помимо подраздела «Национально-региональные формы занятий физической культурой» в раздел «Физическое совершенствование» вводится подраздел «Творческая деятельность преподавателя». Данный подраздел выделяется специально преподавателям для реализации их инновационных идей и творческих начинаний, проведения исследований и отработки экспериментальных методик проведения уроков физической культуры.

Раздел «Тематическое планирование» носит рекомендательный характер и предлагается учителям физической культуры для разработки их рабочих программ. Основу «Тематического планирования» составляют характеристики деятельности учащихся, которые они должны демонстрировать в ходе освоения дидактических единиц соответствующих тем учебной программы. Данные характеристики выполняют двойную функцию в учебном процессе. С одной стороны, они являются средством оценивания освоения конкретной учебной темы, а с другой — средством оценивания успешности достижения планируемых результатов учебной программы, с которыми они согласовываются. Последние, как известно, ориентируются на выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Место учебного предмета в учебном плане

В образовательных организациях Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, отводится учебное время из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах. Кроме этого, на преподавание предмета может выделяться дополнительный четвертый час из регионального (национально-регионального) компонента или компонента образовательной организации. Основными формами учебной деятельности по освоению программного материала являются уроки физической культуры и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10—11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из

базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения. При определении вида спорта для углубленного изучения учитываются интересы большинства учащихся, имеющиеся в школе спортивные традиции и наличие квалифицированных учителей (тренеров), а также популярность и массовость данного вида спорта в конкретном регионе. Если принимается решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет уменьшения часов по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования. Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе. Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме

Предметные результаты:

• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

• владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

• 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 к государственным символам (герб, флаг, гимн);

• 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;

• готовность к служению Отечеству, его защите;

• 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;

• сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

• 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;

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

• нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

• 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;

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

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

• бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

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

• сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;

• ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты:

• умение самостоятельно определять цели деятельности, 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;

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

• 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;

• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

• 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;

• умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

• владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;

• 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-

тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой Национальные игры и виды спорта.

Учебно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	**6**
2	Способы самостоятельной деятельности	**8**
Физическое совершенствование (92 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		**14**
Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч.). Национальные виды спорта (10 ч.) **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (26 ч.)**		

Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (10 ч)		
1	Легкая атлетика	**24**
2	Атлетические единоборства	**8**
3	Баскетбол	**14**
4	Волейбол	**12**
5	Лыжные гонки	**14**
6	Футбол	**6**
Количество уроков в неделю		**3**
Количество учебных недель		**35**
Итого		**106**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на основе авторской программы Матвеева А.П. 10 - 11 класс (10 класс)

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Всего часов
1	**Знания о физической культуре (6 ч)**	Физическая культура в жизни современного человека. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.	1
2		Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.	1
3		Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	1
4		Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.	1
5		Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний.	1
6		Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.	1
7	**Способы самостоятельной деятельности (8 ч)**	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1
8		Организация самостоятельных занятий физической культурой. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.	1
9		Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1

		Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.	
10		Организация самостоятельных занятий физической культурой. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.	1
11		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	1
12		Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1
13		Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.	1
14		Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.	1
Физическое совершенствование (92 ч)			
15	**Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч.)**	Упражнения для коррекции осанки. Правила составления коррекционных комплексов.	1
16		Упражнения для коррекции массы тела.	1
17		Лечебный массаж. Массаж лица при заболеваниях придаточных пазух носа и ангине.	1
18		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1
19		Лечебная физкультура при респираторных заболеваниях.	1
20		Производственная гимнастика. Комплекс упражнений гимнастики для глаз, снятие утомления, укрепление осанки.	1
21		Антистрессовая гимнастика. Комплекс антистрессовой гимнастики.	1
22		Гимнастика для глаз. Зрение и спорт.	1
23		Физическая культура в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессированности.	1
24		Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями.	1
25		Шейпинг. Комплекс упражнений шейпинга для самостоятельных занятий.	1

26		Ритмическая гимнастика. История ритмической гимнастики, современная гимнастика.	1
27		Аэробика. Влияние аэробики на организм школьника.	1
28		Стрейчинг. Правила стрейчинга. Комплекс упражнений для мышц живота.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч.). Национальные виды спорта (10 ч.) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (26 ч.) Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (10 ч)			
29	**Футбол (6 ч.)**	Техника безопасности на занятиях по футболу. Технические приемы игры в футбол. Основные правила игры в футбол.	1
30		Основные технические приемы игры. Удары по мячу. Удары по мячу серединой подъема стопы.	1
31		Удар по мячу внешней частью подъема.	1
32		Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1
33		Удар носком. Удар пяткой. Удар головой. Технико-тактические приемы игры в футбол.	1
34		Правила игры в футбол. Правила судейства.	1
35	**Волейбол (12 ч.)**	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Технические приемы игры в волейбол. Основные правила игры в волейбол.	1
36		Технические приемы игры в волейбол: передача мяча двумя руками в опоре. Игра в волейбол.	1
37		Технические приемы игры в волейбол: передача мяча двумя руками в прыжке. Игра в волейбол.	1
38		Технические приемы игры в волейбол: передача мяча одной рукой в прыжке. Игра в волейбол.	1
39		Технические приемы игры в волейбол: передача мяча двумя руками в падении назад перекатом на спину. Игра в волейбол по основным правилам игры.	1
40		Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Правила судейства.	1
41		Техника подачи мяча. Боковая подача мяча. Игра в волейбол.	1
42		Техника атакующего удара. Игра в волейбол.	1
43		Техника приема мяча: прием мяча двумя и одной рукой снизу. Игра в волейбол.	1

44		Техника приема мяча: прием мяча двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении с перекатом на бедро и спину.	1
45		Технико-тактические действия игры в волейбол. Блокирование.	1
46		Игра в волейбол. Основные правила игры, правила судейства.	1
47	**Лыжные гонки (14 ч.)**	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке в рамках выполнения требований ГТО.	1
48		Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажшый ход.	1
49		Техника передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
50		Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1
51		Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1
52		Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1
53		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1
54		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1
55		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1
56		Техника передвижения на лыжах. Повороты переступанием.	1
57		Техника передвижения на лыжах. Повороты переступанием.	1
58		Прохождение контрольной дистанции с равномерной заданной скоростью.	1
59		Прохождение контрольной дистанции с равномерной заданной скоростью.	1
60		Прохождение контрольной дистанции с равномерной заданной скоростью.	1
61	**Баскетбол (14 ч.)**	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Технические приемы игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	1
62		Технические приемы игры в баскетбол. Техника ведения мяча.	1
63		Технические приемы игры в баскетбол. Техника ведения мяча.	1
64		Технические приемы игры в баскетбол. Техника ведения мяча.	1
65		Технические приемы игры в баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди.	1

66		Технические приемы игры в баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками снизу.	1
67		Техника бросков. Бросок мяча в корзину. Одной рукой.	1
68		Техника бросков. Бросок мяча в корзину. Двумя руками.	1
69		Техника ловли-передачи мяча двумя руками. Игра в баскетбол. Основные правила игры.	1
70		Техника ловли-передачи мяча двумя руками. Игра в баскетбол. Основные правила игры.	1
71		Игра в баскетбол. Правила судейства, ведение спортивного протокола игры.	1
72		Игра в баскетбол. Правила судейства, ведение спортивного протокола игры.	1
73		Игра в баскетбол. Правила судейства, ведение спортивного протокола игры.	1
74		Игра в баскетбол. Правила судейства, ведение спортивного протокола игры.	1
75	**Атлетические единоборства (8 ч.)**	Техника безопасности на занятиях по единоборству. Виды единоборств.	1
76		Приемы самостраховки. Падение вперед, падение назад.	1
77		Приемы самостраховки. Падение вперед, падение назад.	1
78		Основная стока.	1
79		Захват. Виды захватов: основной захват, ответный захват.	1
80		Захват. Виды захватов: основной захват, ответный захват.	1
81		Технические приемы единоборств. Бросок: бросок рывком за пятку. Бросок кувырком на бок, задняя подсечка, защита.	1
82		Технические приемы единоборств. Бросок: бросок рывком за пятку. Бросок кувырком на бок, задняя подсечка, защита.	1
83	**Лёгкая атлетика (24 ч.)**	Система тренировочных занятий. Физические качества человека.	1
84		Система спортивных соревнований. Развитие силовых способностей.	1
85		Система оздоровительно-восстановительных мер. Самостоятельная подготовка к спортивным соревнованиям.	1
86		Физическая подготовка. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с ускорением.	1
87		Бег на короткие дистанции с ускорением от 30 до 60 м.	1

88		Бег на короткие дистанции с ускорением от 30 до 60 м.	1
89		Бег на результат 100 м.	1
90		Физическая подготовка. Развитие выносливости. Равномерный бег 5-7 минут.	1
91		Равномерный бег 5-7 минут в заданном темпе.	1
92		Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1
93		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
94		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
95		Прыжок в дину с места способом «согнув ноги».	1
96		Прыжок в дину с места способом «согнув ноги».	1
97		Физическая подготовка. Развитие силы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
98		Подтягивание на перекладине: высокой (юноши), низкой (девушки).	1
99		Поднимание туловища из положения «лежа на спине».	1
100		Сгибание-разгибание рук в положении лежа (отжимание).	1
101		Метание малого мяча на дальность с трех шагов.	1
102		Метание гранаты 700 гр. (юноши), 500 гр. (девушки).	1
103		Научно-методическая деятельность.	1
104		Научно-методическая деятельность.	1
105		Научно-методическая деятельность.	1
106		Научно-методическая деятельность.	1
		ИТОГО	**106**