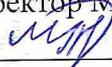


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-  
средняя общеобразовательная школа № 141**

Утверждено  
педагогическим советом  
МАОУ – СОШ № 141  
Протокол № 14 от 27.06.2022г.

Утверждено  
Директор МАОУ-СОШ №141  
  
Антуфьева М.А.  
Приказ № 168-о от 27.06.2022г.

Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**г. Екатеринбург**

**2022**

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

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.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

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.

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 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.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);

См. [Методические рекомендации](#) по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные [письмом](#) Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447

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;

**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-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).

**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 само страховки.

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

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

<b>10 КЛАСС (102 часа)</b>		
<b>Название темы</b>		<b>Количество часов</b>
<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>		
1.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма .Тактика бега на 60 м.	1
2.	Высокий старт. Бег на 2000 м. Развитие ОФК (стартовый разгон). <i>Теория: 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.</i>	1
3.	Низкий старт. Бег 30 м. с низкого старта. Развитие ОФК. Техника и тактика бега на короткие дистанции.	1
4.	Челночный бег 3x10 м (3 – 5 повторений). Развитие ОФК.	1
5.	Бег на 60 метров. Бег на 1000 м. Развитие ОФК Техника и тактика бега на средние дистанции.	1
6.	ФСК ГТО. Прохождение полосы препятствий. Развитие ОФК. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1
7.	Теория. ФСК ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс по пересечённой местности. Теория: предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек средствами физической культуры. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. ФСК ГТО.	1
8.	Прыжок в длину с разбега (отталкивание). Развитие ОФК. Подвижная игра «Наступление»	1
9.	Прыжок в длину с разбега (приземление). Развитие ОФК. Подвижная игра «Капитаны»	1

10.	Прыжок в длину с разбега. Бег на 1000 метров. Развитие ОФК. <i>Теория: основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1
11.	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине. Развитие ОФК.	1
<b>Плавание 1 час (теория)</b>		
12.	Основные способы плавания. Видео урок. ТБ при занятиях по плаванию.	1
<b>Баскетбол (10 часов)</b>		
13.	Инструкция по ТБ, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	1
14.	Передачи мяча. ДУ и навыки. Совершенствование передач мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	1
15.	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1
16.	Варианты бросков мяча в корзину в движении ДУ и навыки Совершенствование бросков мяча в корзину в движении., основные ТТД в баскетболе. <i>Теория: оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры</i>	1
17.	Тактика нападения быстрым прорывом.	1
18.	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Подвижная игра «Наступление»	1
19.	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Основные ТТД в баскетболе. Теория: общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.	1
20.	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе.	1
21.	Игра в баскетбол по основным правилам. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе, привлечение к судейству учащихся	1
22.	Передача мяча в движении различными способами. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Передача: со сменой мест, с сопротивлением. Подвижная игра «Салки мячом»	1
<b>Гимнастика (9 часов)</b>		
23.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи. Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Лазание по канату (ю), <i>комплекс ритмической гимнастики (девушки): индивидуально подобранные композиции из упражнений,</i>	1

	<i>выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i>	
24.	Акробатика. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. ДУ и навыки. Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега – юноши, равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд – девушки	1
25. 26	Сед углом, стоя на коленях, наклон назад. ДУ и навыки Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	2
27	Темповый переворот боком «колесо», два переворота. ДУ и навыки, лазание по канату (ю), комплекс ритмической гимнастики (девушки). <i>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц</i>	1
28	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. ДУ и навыки, кувырок назад в упор стоя ноги врозь - юноши; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене – девушки.	1
29	Теория: упражнения на гимнастических снарядах. Видео-урок: ознакомление с гимнастическими упражнениями и комбинациями на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1
30	Аэробика. Атлетическая гимнастика. <i>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</i>	1
31	Составление комбинации из освоенных элементов. ДУ и навыки. Теория: Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
<b>Волейбол (10 часов)</b>		
32	Инструкция по ТБ №10-1. Варианты приёма и передач. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Теория. «Оказание первой помощи, профилактика травматизма. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
33	Многочесный приём мяча сверху (снизу). ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	1
34	Передача мяча, стоя спиной к цели ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1
35	Прямой нападающий удар. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Теория: планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	1

36	Приём и передача мяча после подачи. Учебная игра. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. <i>Теория: особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i>	1
37	Варианты блокирования нападающих ударов. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	1
38	Тактика нападения. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	1
39	Тактика защиты. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	1
40	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам .ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
41	Отбивание мяча кулаком через сетку. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Индивидуальные действия в защите	1
<b>Лыжная подготовка (25 часов)</b>		
42	Инструкция №10-6\у. Прохождение дистанции 3 км. Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Подбор инвентаря.	1
43	Спуск со склона в средней стойке, поворот упором. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	1
44	Горнолыжный спуск с преодолением препятствий. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. <i>Теория: оздоровительные системы физического воспитания.</i>	1
45-46	ФСК ГТО. Лыжные гонки 3км. – девушки, 5к м. – юноши. Развитие ОФК. <i>Видео – урок: приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</i>	2
47-48	Переход с одновременного двухшажного на попеременный. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	2
49-50	Элементы техники конькового хода .ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	2
51-52	ФСК ГТО. Лыжные гонки без учёта времени: 10к м.- юноши, 5к м.- девушки. Развитие ОФК	2
53-54	Элементы техники конькового хода. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	2
55-56	Преодоление контруклона . ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	2
57-58	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	2
59-60	Элементы тактики лыжных гонок. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2

61-62	Эстафета 4*3 км. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	2
63-64	ФСК ГТО. Лыжные гонки: 5км. - юноши, 3к м.- девушки. Развитие ОФК. <i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i>	2
65-66	Прохождение дистанции 5-8 км ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	2
<b>Волейбол ( 12 часов)</b>		
67	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе, привлечение к судейству учащихся	1
68	Варианты подач мяча. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
69	Нижняя прямая подача на точность. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе, нижний приём мяча	1
70	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
71	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
72	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
73	Приём мяча во встречных колоннах. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
74	Приём мяча, отражённого сеткой. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. .	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
76	Учебная игра (подготовка атаки). ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1
77	Учебная игра (передвижение в защите). ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1
78	Командно-тактические действия в защите и нападении. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1
<b>Баскетбол (10 часов)</b>		
79	Совершенствование бросков мяча. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Без сопротивления защитника.	1
80	Совершенствование передач, обводка защитника. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. С сопротивлением защитника	1
81	Командно-тактические действия в защите и нападении. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Теория: ведение дневника самонаблюдения	1

	за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	
82	Командно-тактические действия в защите и нападении.ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх.	1
83	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Учебно-тренировочная игра	1
84	Совершенствование штрафного броска.ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
86-87	Взаимодействие в нападении «отдал - выйди». ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	2
88-89	Учебно-тренировочная игра. Командно-тактические действия в защите и нападении	2
<b>Лёгкая атлетика (8 часов)</b>		
90	Преодоление полосы препятствий. Оздоровительная ходьба. Развитие ОФК. Теория: общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической психологической подготовки. Правила выполнения спортивной ходьбы.	1
91	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета 4*200 м. Правила эстафетного бега	1
92	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Метание гранаты Инструктаж по ТБ №10-3.	1
93	Командные эстафеты с преодолением препятствий.	
94	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты. Прыжок в длину с места	1
95	Контрольная работа.Метание гранаты на результат. Развитие ОФК	1
96	Совершенствование прыжков в длину с разбега. ФСК ГТО. Подтягивание, тест на гибкость	1
97	Совершенствование прыжков в длину с разбега. ФСК ГТО Бег на 100 м,	1
98	Бег на 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).	1
99	Развитие силовых качеств. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание	1
<b>Футбол (3 часа)</b>		
100	Варианты ведения мяча. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Русская народная игра «Лапта» ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх, ведение с активным сопротивлением защитника.	1

101	Варианты остановок мяча ногой, грудью. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх, ведение с активным сопротивлением защитника.	1
102	Учебная игра по правилам мини –футбола.	1

### 11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>		
<b>1</b>	Инструкция по ТБ №10. Тактика бега на 60 м. Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма Развитие ОФК (стартовый разгон). Теория: формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	<b>1</b>
<b>2</b>	Высокий и низкий старт. Равномерный бег на 1000 м. Развитие ОФК (тактика финиширования). <i>Теория: 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.</i>	<b>1</b>
<b>3</b>	Высокий и низкий старт. Бег 30 м. с низкого старта. Развитие ОФК (тактика финиширования).	<b>1</b>
<b>4</b>	Техника челночного бега 3x10 м (3 – 5 повторений) Развитие ОФК. Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощением.	<b>1</b>
<b>5</b>	Бег на 60 метров Развитие ОФК. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц.	<b>1</b>
<b>6</b>	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине. ФСК ГТО. Развитие ОФК. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	<b>1</b>
<b>7</b>	ГТО. Русская народная игра «Лапта» .Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде вредных привычек». ФСК ГТО	<b>1</b>
<b>8</b>	Прыжок в длину с разбега (отталкивание). Развитие ОФК. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Аэробика: комплекс силовых упражнений	<b>1</b>

9	Прыжок в длину с разбега (приземление). Аэробика: комплекс дыхательных упражнений.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Бег на 1000 метров. Развитие ОФК. Русская народная игра «Лапта»	1
11	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине. Развитие ОФК. Аэробика: комплекс силовых и скоростно- силовых упражнений.	1
<b>Футбол 1 час</b>		
12	Удар по летящему мячу ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх, правила игры в мини-футбол	1
<b>Баскетбол 10 часов</b>		
13	Инструкция по ТБ, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Учебно-тренировочная игра.	1
14	Передачи мяча. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Передачи двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола. Учебно-тренировочная игра.	1
15	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника . ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Учебно-тренировочная игра.	1
16	Варианты бросков мяча в корзину в движении. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Учебно-тренировочная игра.	1
17	Тактика стремительного нападения. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Учебно-тренировочная игра. <i>Теория: оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.</i>	1
18	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание . ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Учебно -тренировочная игра.	1
19	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Основные ТТД в баскетболе. Учебно-тренировочная игра.	1
20	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе.	1
21	Игра в баскетбол по основным правилам. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Привлечение к судейству учащихся	1
22	Передача мяча в движении различными способами. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Передача: со сменой мест, с сопротивлением	1

<b>Гимнастика 9 часов</b>		
<b>23</b>	Повторный инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой	<b>1</b>
<b>24</b>	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка. ДУ и навыки стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д), лазание по канату (ю), комплекс ритмической гимнастики (девушки): индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. I	<b>1</b>
<b>25,26</b>	Сед углом, стоя на на коленях, наклон назад . ДУ и навыки Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); лазание по канату (ю), комплекс ритмической гимнастики (девушки).	<b>2</b>
<b>27</b>	Темповый переворот боком «колесо», два переворота. ДУ и навыки, лазание по канату (ю), <i>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц</i>	<b>1</b>
<b>28</b>	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. ДУ и навыки кувырок назад в упор стоя ноги врозь - юноши; <i>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</i>	<b>1</b>
<b>29</b>	Теория: упражнения на гимнастических снарядах. Видео-урок: ознакомление с гимнастическими упражнениями и комбинациями на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	<b>1</b>
<b>30</b>	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Теория: оказание первой помощи, профилактика травматизма. ФК человека. Развитие ОФК.	<b>1</b>
<b>31</b>	Составление комбинации из освоенных элементов. ДУ и навыки. Оздоровительная ходьба и бег: правила выполнения.	<b>1</b>
<b>Волейбол 10 часов</b>		
<b>32</b>	Инструкция по ТБ №10-Совершенствование техники передвижений. Основы техники безопасности, профилактика травматизма ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	<b>1</b>
<b>33</b>	Техника приёма и передачи мяча. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в	<b>1</b>

	прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	
<b>34</b>	Совершенствование прямой верхней передачи. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	<b>1</b>
<b>35</b>	Совершенствование прямого нападающего удара. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. <i>Теория: основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	<b>1</b>
<b>36</b>	Приём и передача мяча после подачи. Учебная игра. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. <i>Теория: особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i>	<b>1</b>
<b>37</b>	Варианты блокирования нападающих ударов. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	<b>1</b>
<b>38</b>	Тактика нападения. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	<b>1</b>
<b>39</b>	Тактика защиты. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	<b>1</b>
<b>40</b>	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	<b>1</b>
<b>41</b>	Нападение против личной защиты. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Индивидуальные действия в защите	<b>1</b>
<b>Лыжная подготовка 27 часов</b>		
<b>42</b>	Инструкция № 10-6\у. Прохождение дистанции 3 км. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Подбор инвентаря.	<b>1</b>
<b>43</b>	Прохождение дистанции 4-5 км. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>1</b>
<b>44</b>	Спуск со склона в средней стойке, поворот упором. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>1</b>
<b>45</b>	Горнолыжный спуск с преодолением препятствий. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Теория: индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия).	<b>1</b>

<b>46-47</b>	ФСК ГТО. Лыжные гонки 3км . – девушки, 5к м. –юноши. Развитие ОФК. <i>Видео – урок: приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка</i>	<b>2</b>
<b>48</b>	Переход с одновременного двухшажного на попеременный ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>1</b>
<b>49</b>	Элементы техники конькового хода ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>1</b>
<b>50-51</b>	ФСК ГТО. Лыжные гонки без учёта времени: 10к м.- юноши, 5к м.- девушки. Развитие ОФК. <i>Теория: оздоровительные системы физического воспитания.</i> Современное состояние физической культуры и спорта в России.	<b>2</b>
<b>52</b>	Элементы техники конькового хода. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>1</b>
<b>53-54</b>	Переход с одновременных ходов на попеременные. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>2</b>
<b>55-56</b>	Элементы техники конькового хода. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>2</b>
<b>57-58</b>	Переход с одновременных ходов на попеременные. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>2</b>
<b>59-60</b>	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. <i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег</i>	<b>2</b>
<b>61-62</b>	Элементы тактики лыжных гонок. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др	<b>2</b>
<b>63-64</b>	Эстафета 4*3 км. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках	<b>2</b>
<b>65-66</b>	ФСК ГТО. Лыжные гонки: 5км -юноши, 3к м.- девушки Развитие ОФК	<b>2</b>
<b>67</b>	Прохождение дистанции 5-8 км ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках.	<b>1</b>
<b>68</b>	<i>Видео- урок: плавание на груди, спине, боку с грузом в руках.</i>	<b>1</b>
<b>Волейбол 12 часов</b>		
<b>69</b>	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	<b>1</b>

<b>70</b>	Игра в волейбол по основным правилам ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Привлечение к судейству учащихся	<b>1</b>
<b>71</b>	Нижняя прямая подача на точность. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Нижний приём мяча	<b>1</b>
<b>72</b>	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Подвижная игра «Наступление».	<b>1</b>
<b>73</b>	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	<b>1</b>
<b>74</b>	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	<b>1</b>
<b>75</b>	Приём мяча во встречных колоннах ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	<b>1</b>
<b>76</b>	Приём мяча, отражённого сеткой ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Командные эстафеты с мячом.	<b>1</b>
<b>77</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	<b>1</b>
<b>78</b>	Учебная игра (подготовка атаки) ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	<b>1</b>
<b>79</b>	Учебная игра (передвижение в защите) ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Учебно-тренировочная игра	<b>1</b>
<b>80</b>	Командно-тактические действия в защите и нападении. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	<b>1</b>
<b>Баскетбол 8 часов</b>		
<b>81</b>	Совершенствование бросков мяча ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Бес сопротивления защитника. Теория: выполнение точечного массажа и релаксации.	<b>1</b>
<b>82</b>	Совершенствование передач, обводка защитника ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе.	<b>1</b>
<b>83-84</b>	Командно-тактические действия в защите и нападении ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе.	<b>2</b>
<b>85</b>	Совершенствование штрафного броска ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Подвижная игра «Защита укрепления».	<b>1</b>
<b>86</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе.	<b>1</b>
<b>87-88</b>	Учебно-тренировочная игра ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе.	<b>2</b>

<b>Лёгкая атлетика 8часов</b>		
<b>89</b>	Преодоление полосы препятствий Развитие ОФК. Теория: Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физических нагрузок. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1
<b>90</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета 4*200 м. Правила эстафетного бега	1
<b>91</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции Метение гранаты Инструктаж по ТБ	1
<b>92</b>	Совершенствование техники Прыжок в длину с места. Русская народная игра «Лапта»бега на длинные дистанции Метание гранаты	1
<b>93</b>	Контрольная работа.Метание гранаты на результат. Развитие ОФК	1
<b>94</b>	Совершенствование прыжков в длину с разбега. ФСК ГТО Подтягивание, тест на гибкость	1
<b>95</b>	Совершенствование прыжков в длину с разбега. ФСК ГТО Бег на 100 м, бег на 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).	1
<b>96</b>	Челночный бег 4*10 м. Развитие ОФК. Русская народная игра «Лапта»	1
<b>Футбол (2 часа)</b>		
<b>97</b>	Варианты ведения мяча Русская народная игра «Лапта» ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх, ведение с активным сопротивлением защитника. Русская народная игра «Лапта»	1
<b>98</b>	Командные тактико-технические действия. Перехват мяча ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Русская народная игра «Лапта»	1
<b>Плавание 1 час</b>		
<b>99</b>	Плавание. Теория: <i>плавание на груди, спине, боку с грузом в руке</i> . ДУ и навыки, теория: способы плавания, ТБ при занятиях по плаванию. Плавание на груди Плавание на спине Плавание на боку с грузом в руке (Видео – урок)	1

Тематическое планирование по учебному предмету реализуется с учетом Рабочей программы воспитания школы.

Целью духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся на уровне среднего общего образования является социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу своей страны как свою личную, осознающего ответственность за ее настоящее и будущее, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации, подготовленного к жизненному самоопределению. Важным аспектом духовно-нравственного

развития, воспитания и социализации обучающихся является подготовка обучающегося к реализации своего потенциала в условиях современного общества.

Задачи духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся:

- освоение обучающимися ценностно-нормативного и деятельностно-практического аспекта отношений человека с человеком, патриота с Родиной, гражданина с правовым государством и гражданским обществом, человека с природой, с искусством и т. д.;
- вовлечение обучающегося в процессы самопознания, самопонимания, содействие обучающимся в соотнесении представлений о собственных возможностях, интересах, ограничениях с запросами и требованиями окружающих людей, общества, государства;
- помощь в личностном самоопределении, проектировании индивидуальных образовательных траекторий и образа будущей профессиональной деятельности, поддержка деятельности обучающегося по саморазвитию;
- овладение обучающимся социальными, регулятивными и коммуникативными компетенциями, обеспечивающими им индивидуальную успешность в общении с окружающими, результативность в социальных практиках, процессе сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими.

С учетом содержания учебного предмета на каждом уроке изыскиваются возможности для привлечения 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; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Для актуализации воспитательного потенциала учебных предметов в школе на учебных занятиях используются

- учебно-практические задачи, позволяющие отработать навык сотрудничества, требующие совместной работы в парах или группах с распределением ролей/функций и разделением ответственности за конечный результат; Задачи, формирующие коммуникативные УУД: на учет позиции партнера; на организацию и осуществление сотрудничества; на передачу информации и отображение предметного содержания; тренинги коммуникативных навыков; ролевые игры.
- учебно-практические и учебно-познавательные задачи, позволяющие отработать навык самоорганизации и саморегуляции, функции планирования этапов выполнения работы, отслеживания продвижения в выполнении задания, соблюдения графика подготовки и предоставления материалов, поиска необходимых ресурсов, распределения обязанностей и контроля качества выполнения работы; Задачи, формирующие регулятивные УУД: на планирование; на ориентировку в ситуации; на прогнозирование; на целеполагание; на принятие решения; на самоконтроль.
- учебно-практические и учебно-познавательные задачи, позволяющие отработать навыка рефлексии, что требует от обучающихся самостоятельной оценки или анализа собственной учебной деятельности с позиций соответствия полученных результатов учебной задаче, целям и способам действий, выявления позитивных и негативных факторов, влияющих на результаты и качество выполнения задания и/или самостоятельной постановки учебных задач;
- учебно-практические и учебно-познавательные задачи, которые требуют от обучающихся выражения ценностных суждений и/или своей позиции по обсуждаемой 17 проблеме на основе

имеющихся представлений о социальных и/или личностных ценностях, нравственно-этических нормах, эстетических ценностях, а также аргументации (пояснения или комментария) своей позиции или оценки.

Воспитание учащихся на уроках обеспечивается через организацию учебной деятельности. При этом осуществляется:

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- 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;
- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретических проблем, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- решение моральных дилемм с использованием технологии приобщения к ценностям (знакомство с ценностями, обсуждение, отношение к ценностям, выбор, принятие ценностей, поступки и действия на основе личных ценностей);
- использование проблемного метода обучения, учебно-практических и учебно-познавательных задач, которые требуют выражения ценностных суждений и/или своей позиции по обсуждаемой проблеме на основе имеющихся представлений о социальных и/или личностных ценностях, нравственно-этических нормах, эстетических ценностях, а также аргументации (пояснения или комментария) своей позиции или оценки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575955

Владелец Антуфьева Марина Александровна

Действителен с 05.04.2022 по 05.04.2023