

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

Ю.В. Бохан

30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Хорошковская СШ им. Г.Ф. Цыбенко»

А.Г. Поветин

30.08.2024

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 10 и 11 класса**

Составила:

Адамкина Алма Ермаковна,
учитель физической культуры

Хорошки 2024

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена при помощи конструктора рабочих программ (edsoo.ru) и в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей МБОУ «Хорошковская СШ им. Г.Ф. Цыбенко».

1.Содержание учебного предмета

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности;

готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Коммуникативные универсальные учебные действия**Общение:**

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретённый опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибку;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

3. Тематическое планирование

10 класс

№	Тема/Раздел	Количество часов	Учет программы воспитания	Использование ЭОР и ЦОР
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	8	2, 3.1.1, 3.1.7, 7, 4.1.10, 4.1.11, 5.5, 6	Библиотека ЦОК
1.1	Физическая культура как социальное явление	5		
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		
2	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	16		
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	1.1, 1.2, 2, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.3, 3.5, 3.8, 3.9, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 5.5,6,7	Библиотека ЦОК
2.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		
3	Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность	32		
3.1	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>	10		
3.2	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>	10		
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>	12		
4	Раздел 4. Лыжный спорт	12	1, 1.1, 1.2, 2, 3.1, 3.1.4, 3.1.6,	Библиотека ЦОК

4.1	Лыжная подготовка	12	3.1.7, 3.1.8, 3.5, 4.1.3, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 5.4, 5.5, 6	
5	Раздел 5. Спортивная и физическая подготовка	34		
5.1	Спортивная подготовка	16		
5.2	Базовая физическая подготовка	18		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102				

11 класс

№	Тема/Раздел	Количество часов	Учет программы воспитания	Использование ЭОР и ЦОР
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	10	2, 3.1.1, 3.1.7, 7, 4.1.10, 4.1.11, 5.5, 6	Библиотека ЦОК
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6		
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4		
2	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	14	1.1, 1.2, 2, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.3, 3.5, 3.8, 3.9, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 5.5,6,7	Библиотека ЦОК
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6		
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2		
2.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		
3	Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность	32		
3.1	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>	10		
3.2	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>	10		

3.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		
4	Раздел 4. Прикладно-ориентированная деятельность	12	1, 1.1, 1.2, 2, 3.1, 3.1.4, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.5, 4.1.3, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 5.4, 5.5, 6	Библиотека ЦОК
4.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12		
5	Раздел 5. Спортивная и физическая подготовка	34		
5.1	Спортивная подготовка	16		
5.2	Базовая физическая подготовка	18		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102				

4. Календарно-тематическое планирование

10 класс

№	Тема/раздел	Количество часов	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1			
2	Культура как способ развития человека	1			
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			
6	Физическая культура и физическое здоровье	1			
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			
9	Основы организации образа жизни современного человека	1			
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			

14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			
25	Техническая подготовка в футболе	1			
26	Техническая подготовка в футболе	1			
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			

28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнёром	1			
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1			
34	Техника судейства игры футбол	1			
35	Техническая подготовка в баскетболе	1			
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнёром	1			
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			
43	Тренировочные игры по баскетболу	1			
44	Техника судейства игры баскетбол	1			
45	Техническая подготовка в волейболе	1			

46	Тактическая подготовка в волейболе	1			
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			
52	Совершенствование техники нападающего удара	1			
53	Совершенствование техники одиночного блока	1			
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			
55	Тренировочные игры по волейболу	1			
56	Техника судейства игры волейбол	1			
57	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			
58	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			
59	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
60	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
61	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1			

62	Способы преодоления препятствий на лыжах перелазанием, перешагиванием	1			
63	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			
64	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			
65	Торможение боковым скольжением	1			
66	Торможение боковым скольжением	1			
67	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
68	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			

78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
79	Участие в соревнованиях	1			
80	Участие в соревнованиях	1			
81	Участие в соревнованиях	1			
82	Участие в соревнованиях	1			
83	Судейство соревнований	1			
84	Судейство соревнований	1			
85	Знания о ГТО	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м или 100 м	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м или 100 м	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5 км	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1			
93	Правила и техника выполнения норматива	1			

	комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лёжа на спине	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 500 г (девочки), 700 г (юноши)	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м	1			
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени)	1			

11 класс

№	Тема/раздел	Количество часов	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			
14	Синхрогимнастика «Ключ»	1			
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1			

16	Банные процедуры	1			
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастики	1			
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			
25	Техническая подготовка в футболе	1			
26	Тактическая подготовка в футболе	1			
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			

32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			
35	Техническая подготовка в баскетболе	1			
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			
42	Совершенствование техники штрафного броска	1			
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			
44	Тренировочные игры по баскетболу	1			
45	Техническая подготовка в волейболе	1			
46	Тактическая подготовка в волейболе	1			
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1			
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			

49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			
53	Совершенствование техники приёма мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			
56	Тренировочные игры по волейболу	1			
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			

64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			

79	Участие в соревнованиях	1			
80	Участие в соревнованиях	1			
81	Участие в соревнованиях	1			
82	Участие в соревнованиях	1			
83	Судейство соревнований	1			
84	Судейство соревнований	1			
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м или 100 м	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м или 100 м	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5 км	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1			

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лёжа на спине	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м	1			
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени)	1			