

Ростовская область, Красносулинский район, х. Михайловка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Михайловская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Михайловской СОШ

Приказ от 31.08.2022 г. № 83

Олейников Т.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

среднего общего образования – 10-11 классов

количество часов – 102, 99

учитель Владимиров Алексей Николаевич

Программа разработана на основе авторской программы А.П. Матвеева
«Физическая культура» и обеспечена учебником для 10,11 класса
«Просвещение», 2019 год.

Планируемые результаты

Планируемые результаты конкретизируют предметные требования ФГОС, описывают и характеризуют обобщённые способы действий (познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные), которые формируются у учащихся в процессе освоения учебного материала данной рабочей программы. Достижение планируемых результатов программы обеспечивает выпускникам успешное прохождение итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые отражаются прежде всего в готовности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, ведению здорового образа жизни и бережному отношению к своему здоровью, проявлению толерантности и отстаиванию гражданских позиций, постановке целей и их достижению.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, 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, понимание 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 нём 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 ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности 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 и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; — ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

•

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у учащихся межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность использовать их в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:

- 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;
- 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 учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами, в том числе умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов учащихся в физическом совершенствовании, укреплении собственного здоровья и оптимизации индивидуальной жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия физической культурой с разной функциональной направленностью, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение учащихся в проектную деятельность, навыки и умения в которой формировались в основной школе. В средней школе целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в которой соотносятся её формы и организация, и должны учитывать не только индивидуальные цели и проблемы учащихся, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников может выступать желание качественной подготовки классной команды к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

- умение осознанно 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 предупреждения 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 из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Раздел: «Знания о физической культуре»

Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности,

предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая содержание раздела «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой», выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);
- выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, акробатика и гимнастика, спортивные игры).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре»
2. «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»
3. «Физическое совершенствование»

1 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

«Физическая культура как часть культуры общества и человека». Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры. Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека.

«Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе». Современные представления о главных направлениях развития физической культуры в обществе и их основных формах организации: оздоровительная физическая культура, спортивно-достиженческая физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО, его структурная организация и характеристика нормативных требований для учащихся 10 класса.

Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.

Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими:

- роль и обязанности государства в развитии физической культуры и спорта;
- права граждан на занятия физической культурой и спортом;
- права граждан на медицинские услуги в процессе занятий физической культурой и спортом;
- права граждан на использование спортивных залов и площадок для организации регулярных занятий физической культурой и спортом населения.

Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»

в части обязанностей учащихся бережно относиться к своему здоровью. Требования Федерального государственного образовательного стандарта в части достижения предметных результатов по физической культуре в средней школе.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Что понимать под здоровьем человека. Понятие здоровья человека как структурно организованного состояния организма человека, характеристика его физиологического, психологического и социального компонентов. Формы и виды наблюдений за состоянием здоровья, характеристика основных признаков здоровья.

Физическая культура и физическое здоровье. Ознакомление с высказываниями древних философов и врачей о роли физических упражнений в укреплении и сохранении здоровья человека. Характеристика факторов, влияющих на физическое здоровье человека. Раскрытие роли приспособительных (адаптационных) процессов в укреплении физического здоровья человека.

Физическая культура и психическое здоровье. Понятие «психическое здоровье», ознакомление с научными представлениями о нём и его связью с физической культурой. Положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных психических процессов внимания, памяти и мышления. Физическая культура и психические состояния человека, характеристика психических состояний и их связь с психическим здоровьем. Регулирование психических состояний средствами физической культуры.

Физическая культура и социальное здоровье. Понятие «социальное здоровье», ознакомление с научными представлениями о нём и его связью с физической культурой. Физическая культура и нравственные качества личности. Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой, ознакомление с нравственными принципами как основой формирования нравственных качеств.

Физическая культура и профессиональная деятельность. Ознакомление с содержательным наполнением прикладно-ориентированной физкультурной деятельности, функциональной связью с трудовой деятельностью человека. Место и значение прикладно-ориентированной физкультурной деятельности в освоении и выполнении профессиональной деятельности. Ознакомление с основными формами организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности.

Физическая культура и продолжительность жизни человека. Здоровье и продолжительность жизни человека, характеристика основных признаков и причин старения. Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека. Характеристика основных периодов жизни человека. Определение физического возраста посредством традиционных методик. Роль и значение физической культуры в разные периоды жизни человека.

Адаптация организма как основа физической подготовки человека. Понятие адаптации организма как врождённого механизма приспособления человека к внешним

воздействиям, её связь с расширением функциональных возможностей организма и укреплением здоровья. Этап максимальной адаптации (этап максимизации) и его отражение в методических принципах физической подготовки. Этап оптимальной адаптации (этап оптимизации) и его тренировочный эффект в процессе занятий физической культурой и спортом. Этап минимальной адаптации (этап минимизации) и его значение для практики оздоровительной физической культуры.

Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека. Здоровый образ жизни современного человека. Характеристика его структурной организации. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Особенности энерготрат и способы их расчёта при разных видах производственной деятельности. Характеристика основных ступеней энерготрат. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности, фазовый характер изменения работоспособности в режиме трудового дня и трудовой недели, оптимизация работоспособности средствами оздоровительной физической культуры. Профилактика и искоренение вредных привычек средствами физической культуры. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни, правила личной гигиены и проведения закаливающих процедур. Банные процедуры и их оздоровительная направленность. Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека. Основные направления развития оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, силовая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Характеристика травм, которые могут возникнуть во время занятий физической культурой и спортом, причины их возникновения. Правила и способы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

2 Раздел «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.

Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Учёт состояния здоровья и характеристика признаков по ограничению занятий физической культурой и спортом. Функциональные пробы по оценке состояния здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом. Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры. Характеристика форм занятий оздоровительной физической культурой разного вида и функциональной направленности. Особенности планирования индивидуальных урочных занятий оздоровительной физической культурой, разработка планов-конспектов. Характеристика требований к планированию урочных занятий и

основные этапы планирования. Особенности составления конспектов уроков комплексного и целевого типа. Индивидуализация физических нагрузок посредством расчёта уровня функционального состояния и шкалы его оценки. Понятие о циклах кондиционной тренировки (базовые и недельные циклы) и их планирование с разной функциональной направленностью. Особенности планирования годичного цикла занятий кондиционной тренировки.

Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели.

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры. Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО. Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

3 раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для осанки, восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат, при сколиотической осанке. Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, улучшения носового дыхания. Упражнения для снижения массы тела, профилактики целлюлита, напряжения мышц во время работы (гипертонуса). Оздоровительные системы физической культуры. Упражнения из оздоровительных систем физической культуры.

Спортивно - оздоровительная деятельность. Совершенствование технических действий в спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр: в футболе, волейболе, баскетболе.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. Атлетические единоборства, техника выполнения страховки и само страховки, стоек и захватов, бросков и удержания. Комплексы упражнений базовой физической подготовки. Полосы препятствий с элементами военно-прикладной подготовки.

Календарно - тематическое планирование 10 класс- 101 час

№ п/п	Тема урока	кол- во ч-в	Дата		Характеристика видов деятельности учащихся	Домашнее задание
			по програм ме	факт		
1 Раздел «Знания о физической культуре»(в процессе уроков).						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура как социальное явление.	1	01.09.		Определять культуру как социальное явление, характеризовать основные процессы, обеспечивающие её развитие. Готовить сообщения и презентации по теме «Основные формы культуры в современном обществе».	Техника безопасности. стр.6-10
2	Структурные основы развития культуры	1	06.09.		Определять место физической культуры в структурной организации культуры общества и человека. Готовить сообщения и презентации на тему «Социальные и родовые ценности культуры как условие развития общества и человека». Анализировать общность и различия основных видов культуры, выделять характерные признаки.	стр. 10 -13
3	Культура как способ и условие жизнедеятельности человека	1	07.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Культура как условие развития личности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура личности как	стр. 13-14

					качественная характеристика социального развития современного человека»	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	08.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура у древних народов: мифы и реальность». Готовить сообщения и презентации по теме «Основные функции оздоровительной физической культуры в современном обществе». Готовить сообщения и презентации по теме «Основные функции прикладно-ориентированной физической культуры в современном обществе». Готовить сообщения и презентации по теме «Основные функции соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе»	стр.15-17
5	Оздоровительная физическая культура	1	13.09.		Определять целевое назначение основных форм организации оздоровительной физической культуры, характеризовать их функции и содержательное наполнение (здоровьесберегающая, лечебно-реабилитационная, рекреативно-досуговая физическая культура)	стр.17-19
6	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	14.09.		Определять целевое назначение основных форм организации прикладно-ориентированной физической культуры, характеризовать их функции и содержательное наполнение прикладно-ориентированной физической культуры (общеприкладная физическая культура,	стр.19-20

					профессионально-прикладная физическая культура, адаптивная физическая культура)	
7	Соревновательно-достиженческая физическая культура	1	15.09.		Определять целевое назначение основных форм организации соревновательно-достиженческой физической культуры, характеризовать их функции и содержательное наполнение (олимпийский спорт, коммерческий спорт, профессионально-прикладной спорт). Готовить сообщения и презентации по теме «Классификация видов спорта по уровням спортивных достижений и целесообразность такой классификации». Готовить сообщения и презентации по теме «Современное развитие спорта как формы организации физической культуры»	стр.20-23
8	Соревновательно-достиженческая физическая культура	1	20.09.			стр. 23 задание №1
9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе	1	21.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «История создания Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	стр. 24-26
10	Современный физкультурно-спортивный комплекс ГТО	1	22.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Комплекс ГТО как основа профессионально ориентированной физической культуры в современном обществе»	стр.26-28
11	Структурные основы комплекса ГТО	1	27.09.		Определять состав и анализировать технику выполнения тестовых	стр.28-29

12	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО и этапы подготовки к их выполнению.	1	28.09.		упражнений пятой ступени комплекса ГТО, требования к физической подготовке на бронзовый, серебряный и золотой знак. Выполнять тестовые упражнения современного комплекса ГТО пятой ступени	стр. 30
13	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	29.09.			стр. 31
14	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	04.10.		Определять состав и анализировать технику выполнения тестовых упражнений пятой ступени комплекса ГТО, требования к физической подготовке на бронзовый, серебряный и золотой знак. Выполнять тестовые упражнения современного комплекса ГТО пятой ступени	стр. 32
15	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	05.10.			стр.33
16	Современный физкультурно-спортивный комплекс ГТО	1	06.10.			стр.37 ответить на вопросы
17	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	1	11.10.		Раскрывать содержание статей 3, 20, 28, 29, 30 «Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и руководствоваться ими при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой, физической подготовкой и спортом, приводить примеры их использования в повседневной жизни.	стр.38-40

18	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	1	12.10.		Раскрывать содержание статей и положений Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», касающихся ответственности учащихся за состояние своего здоровья, руководствоваться ими при формировании основ организации индивидуального образа жизни	стр.40-41
19	Требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	1	13.10.		Раскрывать содержание предметных требований ФГОС к образованию учащихся средней школы по физической культуре, учитывать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Готовить сообщения и презентации по теме «Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) как основа развития образования по физической культуре в образовательных организациях Российской Федерации»	стр.41-43
20	Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации	1	18.10.		Раскрывать содержание «Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	стр.43 ответить на вопросы
21	Что понимать под здоровьем человека	1	19.10.		Раскрывать понятие «здоровье» как многокомпонентную структурную организацию, обосновывать её влияние на всё многообразие форм и видов жизнедеятельности современного	стр. 44-47
22	Структурные компоненты здоровья человека.	1	20.10.			стр.47-49

23	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	25.10.		человека. Готовить сообщения и презентации по теме «Здоровье человека — условие его развития и благополучия». Раскрывать формы и виды врачебного наблюдения за состоянием здоровья, обосновывать их целесообразность и необходимость для занимающихся физической культурой и спортом. Готовить сообщения и презентации по теме «Влияние уроков физической культуры на состояние здоровья занимающихся». Определять виды здоровья и их основные признаки, характеризовать процессы организма, обеспечивающие физическое, психическое и социальное (нравственное) здоровье человека	стр.49-50
24	Исторические сведения о роли физических упражнений в укреплении здоровья.	1	26.10.		Готовить сообщения и презентации по теме «Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека в трудах древних философов, врачей и мыслителей»	стр.50-51
25	Становление и развитие оздоровительной физической культуры	1	27.10.		Готовить сообщения и презентации по теме «Оздоровительная физическая культура как базовый компонент в структурной организации здорового образа жизни современного человека».	стр.51-53
26	Становление и развитие оздоровительной физической культуры	1	08.11.		Характеризовать адаптацию как врождённое свойство человека, выявлять и обосновывать влияние её негативных и положительных факторов на состояние физического здоровья	стр.53-56

27	Становление и развитие оздоровительной физической культуры	1	09.11.		человека. Готовить сообщения и презентации по теме «Адаптация организма к физическим нагрузкам как условие повышения функциональных возможностей организма человека, фактор укрепления его здоровья»	стр.56 ответить на вопросы задание № 1
28	Что понимается под психическим здоровьем.	1	10.11.		Раскрывать общие представления о психическом здоровье человека, определять его основные признаки и взаимосвязь с физическим здоровьем	стр.57-58
29	Физическая культура и психические процессы	1	15.11.		Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и психические процессы». Анализировать и выявлять факторы положительного влияния занятий физической культурой на развитие основных психических процессов	стр. 59-64
30	Физическая культура и психические состояния человека	1	16.11.		Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и психические состояния человека».	стр.64-68
31	Физическая культура и психическое здоровье	1	17.11.		Раскрывать общие представления о психическом здоровье человека, определять его основные признаки и взаимосвязь с физическим здоровьем. Раскрывать представления об эмоциональном стрессе, анализировать возможные причины его появления, приводить примеры профилактики стрессовых состояний средствами физической культуры	стр.68-69 ответить на вопросы задание № 1
32	Что понимается под социальным (нравственным)	1	22.11.		Определять понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние занятий	стр.70-71

	здоровьем.				физической культурой и спортом на его укрепление	
33	Физическая культура и нравственные качества личности	1	23.11.		Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и нравственные качества личности». Анализировать основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом, характеризовать основные задачи и содержательное наполнение	стр.71-73
34	Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой	1	24.11.		Готовить сообщения и презентации по теме «Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом» Определять понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние занятий физической культурой и спортом на его укрепление	стр.73-74
35	Физическая культура и социальное здоровье	1	29.11.			стр.74-75 ответить на вопросы задание №1
<p style="text-align: center;">2 Раздел Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>						
36	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	1	30.11.		Определять досуговую деятельность как компонент жизнедеятельности человека, средство восстановления организма за счёт чередования разных видов деятельности. Определять индивидуальный объём времени на досуговую деятельность в условиях режима дня и учебной недели	стр. 148-150
37	Основные типы и формы активного отдыха	1	01.12.		Готовить сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации	стр.150-152

					здорового образа жизни». Объяснять роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека	
38	Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели	1	06.12.		Планировать индивидуальный режим дня и проектировать недельный режим с выделением времени на занятия физической культурой и спортом	стр.153-157 практическое задание
39	Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	07.12.		Руководствоваться перечнем ограничений к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с медицинской группой здоровья. Дозировать физическую нагрузку для индивидуальных занятий физической культурой и спортом с учётом результатов контроля состояния здоровья	стр.157
40	Учёт оперативных показателей состояния организма	1	08.12.		Проводить оценивание характера оперативного состояния организма по объективным внешним признакам во время занятий физической культурой и спортом (по окраске кожного покрова, потливости, координации движений, нарушению внимания). Проводить оценивание характера влияния суммарной нагрузки урока на функциональное состояние организма с помощью одномоментной функциональной пробы и регулировать её величину в системе занятий физической подготовкой (измерение пульса в начале и по окончании занятия).	стр.158-162
41	Контроль степени воздействия на организм физических нагрузок	1	13.12.		Проводить оценивание характера влияния нагрузок, выполняемых на	стр.162-169

					уроках физической культуры, по величине пульса и регулировать их в соответствии с показателями основных тренировочных режимов (оздоровительного, поддерживающего, развивающего и тренирующего)	
42	Составление планов-конспектов комплексных уроков физической культуры с использованием показателя индивидуального уровня физического состояния.	1	14.12.		<p>Обосновывать целесообразность планирования урочных форм занятий в соответствии с фазами работоспособности, аргументировать это примерами из личного опыта.</p> <p>Анализировать целесообразность включения в систему тренировочных занятий комплексных и целевых урочных форм, характеризовать особенности динамики физической работоспособности во время их проведения. Составлять планы-конспекты комплексных уроков в соответствии с составом решаемых задач, подбирать режимы физической нагрузки с учётом индивидуального физического состояния. Составлять планы-конспекты целевых уроков в соответствии с решаемой задачей, подбирать режимы физической нагрузки с использованием номограммы определения тренировочного пульса</p>	стр.170-172
43	Формы организации занятий в современных системах	1	15.12.		<p>Обосновывать целесообразность планирования урочных форм занятий в соответствии с фазами работоспособности,</p>	стр. 172-174

	оздоровительной физической культуры				аргументировать это примерами из личного опыта. Анализировать целесообразность включения в систему тренировочных занятий комплексных и целевых урочных форм, характеризовать особенности динамики физической работоспособности во время их проведения. Составлять планы-конспекты комплексных уроков в соответствии с составом решаемых задач, подбирать режимы физической нагрузки с учётом индивидуального физического состояния. Составлять планы-конспекты целевых уроков в соответствии с решаемой задачей, подбирать режимы физической нагрузки с использованием номограммы определения тренировочного пульса. Составлять план тренировочных занятий по недельным циклам для подготовительного, основного и поддерживающего этапов годового цикла кондиционной тренировки с учётом индивидуальных задач физической подготовки (по образцу)	
44	Комплексные урочные формы	1	20.12.			стр.174-177
45	Комплексные урочные формы	1	21.12.			стр.178-185
46	Планирование урочных форм занятий в процессе кондиционной тренировки	1	22.12.			стр.185-188
47	Планирование основных этапов кондиционной тренировки в годовом цикле	1	10.01.			стр.189-192 ответить на вопросы
48	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Обобщение тем.	1	11.01.			стр.246 ответить на вопросы
3 Раздел Физическое совершенствование						
49	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	1	12.01.		Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние	стр.250-251
50	Упражнения для коррекции осанки	1	17.01			стр.251-252

51	Корригирующая гимнастика при сколиотической осанке	1	18.01.		организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков.	стр.257-263
52	Оздоровительные системы физической культуры. Атлетическая гимнастика.	1	19.01.		Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика: история и современное развитие». Руководствоваться конституциональными особенностями телосложения при планировании содержания и направленности индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой. Владеть техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики, подбирать величину нагрузки согласно индивидуальным возможностям организма и решаемым педагогическим задачам. Проектировать систему тренировочных занятий атлетической гимнастикой в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.	стр.282-284
53	Комплексы упражнений атлетической гимнастики, ориентированные на отдельные мышечные группы	1	24.01.			стр.284-286
54	Ритмическая гимнастика	1	25.01.		Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика: история и современное развитие». Владеть техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, подбирать величину нагрузки для занятий согласно индивидуальным возможностям организма. Проектировать систему тренировочных занятий ритмической гимнастикой, оценивать эффективность	стр.286-288

					формирования пластичности движений.	
Спортивно-оздоровительная деятельность						
Футбол						
55	Футбол Инструктаж по ТБ на уроках футбола.	1	26.01.		Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу) Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол.	стр.289-291
56	Правила игры в футбол	1	31.01.			стр.291-292
57	Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры в футбол: правило 3(число игроков)	1	01.02.			стр.292
58	Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры в футбол: правило 9 (мяч в игре и не в игре)	1	02.02.			стр.292
59	Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры в футбол: правило 10 (взятие ворот)	1	07.02.			стр.293

60	Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры в футбол: правило 11 (положение «вне игры»)	1	08.02.		Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу) Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол.	стр.293
61	Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры в футбол: правило 12 (нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков)	1	09.02.			стр.293
62	Футбол. Правило 15 (вбрасывание мяча)	1	14.02.			стр.294
63	Футбол. Правило 16 (удар от ворот)	1	15.02.			стр.294
64	Футбол. Правило 17 (угловой удар)	1	16.02.			стр.294
65	Футбол. Игра по правилам	1	21.02.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол.	Основные приёмы игры в футбол.
66	Футбол. Игра по правилам	1	22.02.			Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места.
67	Футбол. Игра по правилам	1	28.02.			Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

68	Футбол. Игра по правилам	1	01.03.			Упражнения для освоения ведения мяча.
Баскетбол						
69	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола	1	02.03.		Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и движении)	стр. 294-295
70	Технические действия игры в баскетбол	1	07.03.			стр.295-296
71	Правила игры в баскетбол	1	09.03.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в баскетбол	стр. 296-297
72	Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры в баскетбол: правило 3 (члены команды в течение игрового времени)	1	14.03.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в баскетбол	стр.297
73	Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры в баскетбол: правило 4 (игровые положения)	1	15.03.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в баскетбол	стр.297-298
74	Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры в баскетбол: правило 5	1	16.03.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в баскетбол	стр.299-300

83	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1	13.04.		Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в волейбол, применять её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места)	стр.301
84	Технические приёмы игры в волейбол	1	18.04.			стр. 301-303
85	Правила игры в волейбол	1	19.04.			стр.303
86	Игровые действия	1	20.04.			стр. 304
87	Игровые действия	1	25.04.			стр.305-306
88	Игровые действия	1	26.04.			стр.306
89	Совершенствование индивидуальной техники в выполнении основных приёмов игры в волейбол.	1	27.04.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Совершенствование индивидуальной техники в выполнении основных приёмов игры в волейбол.
90	Волейбол. Игра по правилам	1	02.05.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Совершенствование индивидуальной техники в передаче двумя руками и одной в опоре и прыжке
91	Волейбол. Игра по правилам	1	03.05.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.
92	Волейбол. Игра по правилам	1	04.05.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

93	Волейбол. Игра по правилам	1	10.05.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Совершенствование индивидуальной техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.
94	Волейбол. Игра по правилам	1	11.05.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Совершенствование индивидуальной техники передачи мяча в прыжке
95	Волейбол. Игра по правилам	1	16.05.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Совершенствование индивидуальной техники в подаче верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча
96	Волейбол. Игра по правилам	1	17.05.		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Совершенствование индивидуальной техники в атакующем ударе
97	Волейбол. Игра по правилам	1	18.05		Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол	Совершенствование индивидуальной техники в атакующем ударе
Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность						
98	Физическая подготовка	1	23.05.		Демонстрировать приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей.	Контрольные тесты ГТО.
99	Физическая подготовка	1	24.05.			Контрольные тесты ГТО.
100	Контрольные тесты ГТО.	1	25.05.			Контрольные тесты ГТО.
101	Контрольные тесты ГТО.	1	30.05			Контрольные тесты ГТО.
102	Теоретический итоговый тест. Обобщение тем года.	1	31.05		Демонстрировать теоретические знания в области физической культуры.	

Календарно - тематическое планирование 11 класс- 99 часов

№ п/п	Тема урока	кол- во ч-в	Дата		Характеристика видов деятельности учащихся	Домашнее задание
			по програм ме	факт		
1 Раздел «Знания о физической культуре»(в процессе уроков).						
Физическая культура и профессиональная деятельность						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Прикладно-ориентированная физическая культура.	1	01.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «История и современное развитие прикладно-ориентированной физической культуры». Объяснять назначение прикладной физической культуры в системе школьного образования, выделять её характерные признаки. Объяснять назначение прикладной физической культуры в системе профессионального образования, выделять её характерные признаки	Техника безопасности. стр.75-79
2	Физическая культура в режиме профессиональной деятельности	1	05.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями в системе научной организации труда». Объяснять назначение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, раскрывать их целевые задачи и содержательное наполнение	стр. 79-82
3	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	06.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Образ жизни человека и продолжительность его жизни»	стр. 83-87

4	Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека	1	08.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Роль и значение занятий физической культурой в разные возрастные периоды». Анализировать факторы и причины начала раннего старения человека, раскрывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике этого процесса. Выполнять тестовые упражнения на определение начала развития раннего старения	стр.87-91
5	Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека	1	12.09.			стр.91-95
6	Адаптация организма как основа физической подготовки человека	1	13.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Адаптация как фактор повышения функциональных возможностей организма человека». Характеризовать основные фазы физической работоспособности и определять их взаимосвязь с процессом адаптации организма к физическим нагрузкам	стр.95-96
7	Этап максимальной адаптации (этап максимизации)	1	15.09.		Раскрывать содержание основных принципов планирования тренировочных нагрузок, объяснять их связь с динамикой адаптационных процессов (принцип непрерывности тренировочных нагрузок, принцип прогрессирования тренировочных нагрузок, принцип цикличности воздействия физических нагрузок). Характеризовать основные фазы восстановления после физических нагрузок, объяснять их роль и значение при выборе дозировки физических упражнений. Раскрывать содержание задач на этапе максимальной адаптации,	стр.96-101

10	Здоровый образ жизни современного человека	1	22.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Объективные и субъективные компоненты структурной организации жизнедеятельности современного человека»	стр.109-110
11	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья	1	26.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Рациональный труд как компонент здорового образа жизни». Сравнивать виды трудовой деятельности по энерготратам, рассчитывать суточный расход энергии	стр.110-114
12	Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности	1	27.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Работоспособность человека во время учебной и трудовой деятельности». Готовить сообщения и презентации по теме «Производственная гимнастика как фактор оптимизации работоспособности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Восстановление организма после напряжённой трудовой деятельности в режиме дня и производственной недели»	стр.114-118
13	Профилактика и искоренение вредных привычек	1	29.09.		Готовить сообщения и презентации по теме «Факторы и условия появления вредных привычек в подростковом и юношеском возрасте». Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и спорт как объективные условия профилактики и искоренения вредных привычек»	стр.119-121
14	Личная гигиена как компонент здорового образа	1	03.10.		Готовить сообщения и презентации по теме «Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни	стр.121-123

	жизни				современного человека». Раскрывать содержание основных правил личной гигиены и объяснять их оздоровительную направленность	
15	Закаливание организма	1	04.10.		Готовить сообщения и презентации по теме «Лечебные свойства закаливающих процедур». Готовить сообщения и презентации по теме «Способы закаливания организма и правила его организации и проведения». Проводить самостоятельно процедуры закаливания с учётом индивидуальных показателей здоровья	стр.123-125
16	Банные процедуры	1	06.10.		Объяснять оздоровительные свойства банных процедур, раскрывать правила их безопасного использования. Готовить сообщения и презентации по теме «Национальные бани народов Российской Федерации»	стр.125-128
Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека						
17	Основные направления развития оздоровительной физической культуры.	1	10.10.		Готовить сообщения и презентации по теме «Движение фитнес как интегральное направление оздоровительной физической культуры». Готовить сообщения и презентации по теме «Характеристика наиболее популярных направлений фитнес программ»	стр.128-130
18	Ритмическая гимнастика	1	11.10.		Выделять отличительные признаки ритмической гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая	стр. 131-132

					гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровье сберегающей физической культуры»	
19	Аэробная гимнастика	1	13.10		Выделять отличительные признаки аэробной гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Аэробная гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровье сберегающей физической культуры»	стр. 132-134
20	Силовая гимнастика (шейпинг)	1	17.10.		Выделять отличительные признаки силовой гимнастики (шейпинга), анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Шейпинг как одна из оздоровительных систем здоровье сберегающей физической культуры»	стр. 134-135
21	Атлетическая гимнастика	1	18.10.		Выделять отличительные признаки атлетической гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровье сберегающей физической культуры»	стр. 135-137
22	Стретчинг	1	20.10		Выделять отличительные признаки стретчинга, анализировать его оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Стретчинг как одна из оздоровительных систем здоровье сберегающей физической культуры»	стр. 137-139

23	Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом	1	24.10.		Раскрывать основные правила техники безопасности, выделять их направленность на предупреждение возможных травм и ушибов. Руководствоваться правилами предупреждения травматизма при организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом	стр. 139-140
24	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	25.10.		Выявлять признаки травм и классифицировать их по степени тяжести. Объяснять и демонстрировать способы оказания первой помощи при травмах, ушибах и обморожении. Руководствоваться требованиями предупреждения солнечного и теплового удара, правилами поведения при их возникновении	стр.141-143
25	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	27.10.			стр.143-146
2 раздел Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой						
Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом						
26	Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели	1	07.11.		Определять целевую направленность оздоровительных мероприятий, включать их в индивидуальный режим дня	стр.193-196
27	Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели	1	08.11.			стр.196-200
28	Методика релаксации Э.	1	10.11.		Владеть техникой выполнения упражнений по методике Э. Джекобсона,	стр.201-202

	Джекобсона				объяснять оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этой методики. Выполнять сеансы релаксации в режиме учебного дня и учебной недели	
29	Аутогенная тренировка И. Шульца	1	14.11.		Владеть техникой выполнения упражнений аутогенной тренировки И. Шульца, объяснять оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием упражнений этого вида тренировки. Выполнять сеансы аутогенной тренировки в режиме учебного дня и учебной недели	стр.202-205
30	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	1	15.11.		Владеть техникой выполнения упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, объяснять оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этого вида гимнастики. Выполнять сеансы дыхательной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели	стр.205-208
31	Синхροгимнастика по методу «Ключ»	1	17.11.		Владеть техникой выполнения упражнений синхροгимнастики по методу «Ключ», объяснять оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этого вида гимнастики. Выполнять сеансы синхροгимнастики в режиме учебного дня и учебной недели	стр.209-212
32	Массаж как форма оздоровительной физической	1	21.11.		Готовить сообщения и презентации по теме «История и развитие современного массажа». Готовить сообщения и	стр. 212-221

	культуры				презентации по теме «Лечебные свойства массажа и самомассажа». Владеть техникой основных приёмов самомассажа, проводить сеансы самомассажа в процессе индивидуальных занятий физической культурой и спортом	
33	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег	1	22.11.		Разрабатывать содержание и подбирать физическую нагрузку для индивидуальных занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, пользоваться рекомендациями по контролю состояния организма во время этих занятий	стр.221-225
34	Банные процедуры	1	24.11.		Применять банные процедуры в качестве средства укрепления здоровья, использовать рекомендации по их проведению. Соблюдать правила контроля температурного и временного режима банных процедур, подбирать их с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического состояния. Использовать приёмы парения веником во время проведения банных процедур, руководствоваться рекомендациями и правилами их выполнения	стр.226-229
35	Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО	1	28.11.		Руководствоваться рекомендациями к подготовке выполнения норм комплекса ГТО, использовать принципы спортивной тренировки для планирования годичного цикла тренировок	стр.230-231
36	Техническая подготовка	1	29.11.		Составлять содержание комплексных тренировочных занятий с решением	стр.231-234

37	Техника и правила выполнения тестовых упражнений	1	01.12.		задач по самостоятельному освоению и совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО, планировать их системную организацию в соответствии с принципами спортивной триеровки. Анализировать технику выполнения тестовых упражнений, находить ошибки и исправлять их в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой. Выполнять технически правильно тестовые упражнения во время сдачи норм комплекса ГТО	стр.234-236
38	Физическая подготовка	1	05.12.		Планировать годичный цикл самостоятельных занятий по развитию физических качеств, ориентированных на успешное выполнение нормативов комплекса ГТО, использовать средства базовых видов спорта для целенаправленного процесса физической подготовки. Проектировать результаты достижения нормативных требований с учётом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности, выполнять обязательные тестовые упражнения и упражнения по выбору	стр.237-240
39	Гимнастика с основами акробатики: упражнения на развитие гибкости, координации	1	06.12.		Выполнять упражнения на развитие физических качеств из базовых видов спорта	стр.241-242

	движений, силы и выносливости.					
40	Лёгкая атлетика: упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	1	08.12.			стр. 242
41	Баскетбол: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости и координации движений.	1	12.12.			стр. 244-245
42	Футбол: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости	1	13.12.			стр.245
43	Развитие физических качеств, средствами из базовых видов спорта	1	15.12.			стр.246
3 раздел Физическое совершенствование						
44	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	19.12.		Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий,	стр.248-249
45	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	1	20.12.			стр.250-254

46	Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1	22.12.		регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков.	стр.263-264
47	Упражнения для улучшения носового дыхания.	1	09.01.			стр.264-265
48	Упражнения для снижения массы тела.	1	10.01.			стр.265-270
49	Упражнения для снижения массы тела.	1	12.01.			стр. 270-274
50	Упражнения для профилактики целлюлита.	1	16.01.			стр. 274-277
51	Упражнения для профилактики напряжения мышц опорно-двигательного аппарата во время работы за компьютером	1	17.01.			стр. 277-282
Спортивно-оздоровительная деятельность						
Футбол						
52	Футбол Инструктаж по ТБ на уроках футбола.	1	19.01.		Выполнять технические приёмы и действия игры в футбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства	стр.289-291
53	Футбол. Закрепление основных	1	23.01.			стр.291-292

	технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.					
54	Футбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	24.01.			стр.292
55	Футбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	26.01.			стр.292
56	Футбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	30.01.			стр.293
57	Футбол. Практика судейства соревнований по футболу	1	31.01.			стр.293
58	Футбол. Практика судейства соревнований по футболу	1	02.02.		Выполнять технические приёмы и действия игры в футбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и	стр.293

59	Футбол. Практика судейства соревнований по футболу	1	06.02.		техникой судейства	стр.294
Баскетбол						
60	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.	1	07.02.		Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства	стр. 294-295
61	Баскетбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	09.02.			стр.295-296
62	Баскетбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	13.02.		Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства	стр. 296-297
63	Баскетбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	14.02.		Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства	стр.297
64	Баскетбол. Закрепление основных	1	16.02.		Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, принимать участие в учебной и соревновательной	стр.297-298

	технических приёмов.				деятельности, владеть правилами и техникой судейства	
65	Баскетбол. Практика судейства соревнований по баскетболу	1	20.02.			стр.299
66	Баскетбол. Практика судейства соревнований по баскетболу	1	21.02.		Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства	стр. 300
67	Баскетбол. Практика судейства соревнований по баскетболу	1	27.02.			
Волейбол						
68	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1	28.02.		Выполнять технические приёмы и действия игры в волейбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства	стр. 301
69	Волейбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	02.03.			стр. 301-303
70	Волейбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	06.03.			стр.303

71	Волейбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	07.03.		Выполнять технические приёмы и действия игры в волейбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства	стр.304
72	Волейбол. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.	1	09.03.			стр.305
73	Волейбол. Практика судейства соревнований по волейболу	1	13.03.		Выполнять технические приёмы и действия игры в волейбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства	стр.306
74	Волейбол. Практика судейства соревнований по волейболу	1	14.03.			Совершенствование индивидуальной техники в выполнении основных приёмов игры в волейбол
75	Волейбол. Практика судейства соревнований по волейболу	1	16.03.			Совершенствование индивидуальной техники в выполнении основных приёмов игры в волейбол
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность						
76	Самостраховка. Ознакомление с техникой приёмов самостраховки.	1	27.03.		Выполнять технические приёмы и действия в самостраховке, демонстрировать их в процессе учебной деятельности.	стр.307
77	Ознакомление с техникой приёмов	1	28.03.			стр.308

	самостраховки (падение вперёд, назад и на бок).					
78	Ознакомление с техникой приёмов самостраховки (падение вперёд, назад и на бок).	1	30.03.			стр.308
79	Освоение техники приёмов самостраховки, этапы обучения и их содержание	1	03.04.			стр.308-309
80	Стойки и захваты	1	04.04.		Выполнять технику стоек и захватов, демонстрировать их в процессе учебной деятельности	стр. 309
81	Ознакомление с техникой стоек и захватов.	1	06.04.			стр. 310
82	Освоение техники стоек и захватов, этапы обучения и их содержание	1	10.04.		Выполнять технику стоек и захватов, демонстрировать их в процессе учебной деятельности	стр. 311
83	Освоение техники стоек и захватов, этапы обучения и их содержание	1	11.04.			комплекс утренней гимнастики
84	Броски и удержания	1	13.04.		Выполнять технику бросков и удержания, демонстрировать их в процессе учебной деятельности	стр. 311
85	Ознакомление с техникой бросков и удержания.	1	17.04.			стр.312
86	Освоение техники бросков и	1	18.04.			стр.313

	удерживания, этапы обучения и их содержание					
87	Освоение техники бросков и удерживания, этапы обучения и их содержание	1	20.04.			стр.314-315
88	Физическая подготовка	1	24.04.		Выполнять упражнения на развитие физических качеств из базовых видов спорта. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков	комплекс утренней гимнастики
89	Физическая подготовка	1	25.04.			комплекс упражнений для правильной осанки
90	Физическая подготовка	1	27.04.			
91	Физическая подготовка	1	02.05.			Комплекс упражнений на развитие выносливости
92	Контрольные тесты ГТО.	1	04.05.			Комплекс ГТО
93	Контрольные тесты ГТО.	1	11.05.			Комплекс ГТО
94	Контрольные тесты ГТО.	1	15.05.			Комплекс ГТО
95	Физическая подготовка.	1	16.05.			комплекс общеразвивающих упражнений по физкультуре
96	Спортивные игры. Волейбол.	1	18.05..			комплекс упражнений для развития гибкости
97	Спортивные игры. Баскетбол.	1	22.05			комплекс упражнений для развития ловкости
98	Спортивные игры. Футбол.	1	23.05.			комплекс упражнений для развития ловкости

99	Обобщение тем года. Теоретический итоговый тест.	1	25.05.			
----	--	---	--------	--	--	--

Согласно годовому календарному графику и расписанию МБОУ Михайловская СОШ на 2022-2023 учебный год на реализацию программы в полном объёме отводиться в 10 классе- 102 час, 11 классе- 99 часов.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета

МБОУ Михайловской СОШ

от 30.08.2022 года №1

Руководитель МС  Писаренко С.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Писаренко С.Н. 

30.08. 2022 года