

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Чугуевский муниципальный округ

МКОУ ВСОШ №2 при ИК с. Чугуевка



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 14164692)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 – 12 классов

Учитель: Столяр Дмитрий Владимирович

с. Чугуевка 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-12 классов (далее - Программа) составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), примерной программы по Физической культуре, Положения о рабочей программе по учебному предмету МКОУ ВСОШ № 2 при ИК с. Чугуевка, учебного плана (универсальный профиль).

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса.

Согласно действующему в школе учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 10-12 классах отводится всего 204 часа: по 68 часов в год (2 часа в неделю), из них резервного времени -2 часа.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

Цели и задачи курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач: 1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; 2) формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; 3) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях; 4) дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и

координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

5) формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; 6) формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; # формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии; 7) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; 8) дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции; 9) закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—12 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков.

Контроль и оценка

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

учебного курса

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися Программы: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения Программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным,

религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения Программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты «Физическая культура» (базовый уровень) должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

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

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Характеризовать: индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью; особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила: личной гигиены и закаливания организма; # организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приёмы по страховке и само-страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приёмы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий. Определять: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими

упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0с 14,3с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см	10 215

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—12 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности. Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи

формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

Содержание курса

Знания о физической культуре.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в

спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Прикладная физкультурная деятельность. Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы. Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10-12 классов* 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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	8			
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные	10			

	игры». Футбол				
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	10			
3.2	Базовая физическая подготовка	7			
Итого		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Название темы	Кол – во часов по теме	Зачёты
1	Знания о физической культуре	2	
2	Способы двигательной /физкультурной/ деятельности	2	
3	Легкая атлетика	8	
3	Спортивные игры	44	
	Волейбол	7	
	Футбол	7	
	Настольный теннис	14	1
	Гиревой спорт	6	
	Армрестлинг	8	
	Гандбол	7	
4	Атлетическая гимнастика	6	1
5	Резерв времени	2	
	Итого	68	

Тематическое планирование

Разделы программы	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы двигательной /физкультурной/ деятельности	2
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	14
4	Спортивные игры	47
5	Резерв времени	2

№ п/п	Тема урока		Кол-во час
Раздел 1	Знания о физической культуре.		3
1.	Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного	1

		<p>числа совершаемых локомоций. Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования</p>	
2.	<p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</p>	<p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему. Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады</p>	1
3.	<p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения</p>	<p>Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности</p>	1
Раздел 2.	Способы двигательной /физкультурной/ деятельности		2
4.	<p>Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля</p>	1
5.	<p>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической</p>	<p>Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют</p>	1

	нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки	реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	
Раздел 3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		8
	Легкая атлетика		8
6.	Высокий и низкий старт до 60 м, стартовый разгон.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1
7.	Стартовый разгон, бег на результат на 60 м	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	1

		индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
8.	Бег в равномерном и переменном темпе 10—15 мин	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1
9.	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	1

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
10.	Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
11.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения	Используют данные упражнения для развития выносливости и развития координационных способностей	1
12.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	Описывают и анализируют технику выполнения оздоровительного бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1
13.	Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет прыжки в длину с места.	Принятия зачетов. Соблюдение техники безопасности.	1
Раздел 4.	Спортивные игры		47
	Стритбол		7
14.	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений;	1

		оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
15.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
16.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
17.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	1

		безопасности	
18.	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
19.	Игра по упрощённым правилам стритбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1
20.	Игра по упрощённым правилам стритбола. Игра по правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования так-тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
	Футбол		7
21.	Техника безопасности при игре в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают	1

	передвижения.	технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
22.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
23.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
24.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	1

		безопасности	
25.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
26.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
27.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1
	Настольный теннис		12
28.	Правила техники безопасности при игре в теннис	Требования к спортивному инвентарю. Изучение размеров теннисной ракетки, мяча, стола.	1

29.	Отработка навыков владения мячом и ракеткой	Изучают правильный хват теннисной ракетки. Набивание мяча, как в одиночку, так и в парах.	1
30.	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Изучают правильный хват теннисной ракетки. Набивание мяча, как в одиночку, так и в парах.	1
31.	Обучение техники подачи прямым ударом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
32.	Совершенствование плоскостей вращения мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
33.	Тактика одиночных и парных игр.	Двухсторонняя игра с разбором приемов.	1
34.	Тактика нападающего против нападающего.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1
35.	Учебная игра с элементами подач.	Игра с использованием всех видов подач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1
36.	Учебная игра с элементами подач в парных играх.	Игра с использованием тактических подач.	1
37.	Учебная игра - атака	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
38.	Учебная игра - защита.	Комбинированная игра с использованием тактики защиты.	1
39.	Зачетная игра	Проведение соревнований внутри класса, с организацией самостоятельного судейства. Соблюдение техники	1

		безопасности.	
	Гиревой спор		6
40.	Гиревой спорт. История возникновения. Техника безопасности	Изучают историю гиревого спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	1
41.	Совершенствование техники упражнений с гирями	Разучивают и выполняют комплексы упражнений.	1
42.	Общеразвивающие упражнения с гирями	Разучивают и выполняют комплексы упражнений. Соблюдают технику безопасности	1
43.	Отработка упражнений с гирями «рывок»	Выполняют упражнения с подстраховкой друг друга. Описывают ошибки, проводят действия для их устранения.	1
44.	Отработка упражнений с гирями «толчок»	Описывают технику изучаемого упражнения, помогают друг другу в выполнении заданий.	1
45.	ОРУ. Упражнения на выносливость	Применяют комплекс упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1
	Армреслинг		8
46.	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	Изучают историю армреслинга и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	1
47.	Изучение приема «крюк».	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	1
48.	Универсальные приемы борьбы.	Выполняют тесты на выносливость. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	1
49.	Отработка и изучение приема борьбы «верхом».	Требования к спортивному инвентарю. Изучение размеров и способов приемов	1

		борьбы на столе.	
50.	Работа над стартом.	Просмотр видеороликов, изучают технику и тактику борьбы.	1
51.	Ознакомление с контратаками в борьбе	Просмотр видеороликов, изучают технику и тактику борьбы. Проводим пробные спарринги.	1
52.	Подготовительные спарринги.	Осмысливают технику, проводим пробные спарринги.	1
53.	Спарринги с разбором тактических действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	1
Раздел 5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		
	Атлетическая гимнастика		6
54.	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1
55.	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	1
56.	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь.	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	1
57.	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, прыжки со скакалкой.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	1
58.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных	Описывают технику данных упражнений	1

	суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		
59.	Зачетное занятие		1
	Спортивные игры гандбол		7
60.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
61.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
62.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
63.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают	1

		технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
64.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
65.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
66.	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора	1

		одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
	Резерв времени		2
67.	Подвижные игры		1
68.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 12 КЛАСС

Распределение времени по физической культуре в 12 классе.

№	Название темы	Кол – во часов по теме	Зачёт
1	Знания о физической культуре	1	
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	3	
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	
	Легкая атлетика	8	
	Гимнастика	4	
3	Спортивные игры	44	
	Стритбол	7	
	Футбол	7	
	Настольный теннис	9	1
	Гиревой спорт	6	
	Армрестлинг	8	
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	
	Атлетическая гимнастика	6	
	Спортивные игры гандбол	7	
5	Резерв времени	2	
	Итого	68	

Разделы программы	Вид программного материала	Количество часов
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	3

3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	14
4	Спортивные игры	44
5	Резерв времени	2

№ п/п	Тема урока	Кол-во час
Раздел 1	Правовые основы физической культуры и спорта	1
1	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)	1
Раздел 2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	3
2	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.	1

		пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения	
3	Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	1
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля	1
Раздел 3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		8
	Легкая атлетика		8
5	Высокий и низкий старт до 60 м, стартовый разгон.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	1

		сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
6	Стартовый разгон, бег на результат на 60 м	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1
7	Бег в равномерном и переменном темпе 10—15 мин	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	1

		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
8	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1
9	Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
10	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения	Используют данные упражнения для развития выносливости и развития координационных способностей	1
11	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	Описывают и анализируют технику выполнения оздоровительного бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	1

		соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
12	Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет прыжки в длину с места.	Принятия зачетов. Соблюдение техники безопасности.	1
	Гимнастика		4
13	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Чётко выполняют строевые упражнения	1
14	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	1
15	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	1
16	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	1
Раздел 4.	Спортивные игры		44
	Стритбол		7
17	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений;	1

		оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
18	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
19	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
20	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	1

		правила безопасности	
21	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
22	Игра по упрощённым правилам стритбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1
23	Игра по упрощённым правилам стритбола. Игра по правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования так-тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
	Футбол		7
24	Техника безопасности при игре в футбол. Комбинации	Составляют комбинации из освоенных элементов	1

	из освоенных элементов техники передвижения.	техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
25	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
26	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	1

		совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
28	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
29	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
30	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1
Настольный теннис			9

31	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.	Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом и при проведении соревнований	1
32	Изучение элементов стола и ракетки	Требования к спортивному инвентарю. Изучение размеров теннисной ракетки, мяча, стола.	1
33	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Изучают правильный хват теннисной ракетки. Набивание мяча, как в одиночку, так и в парах.	1
34	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Изучают расположение и передвижение игрока у теннисного стола, усовершенствуют навыки подач.	1
35	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
36	Учебная игра с элементами подач.	Игра с использованием подач под тактику нападения.	1
37	Учебная игра с элементами подач в парных играх.	Двухсторонняя игра с использованием крученых подач.	1
38	Учебная игра - атака, защита.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1
39	Зачетная игра	Соревнование между учениками, разбор игровых моментов.	1
	Гиревой спор		6
40	Гиревой спорт. История возникновения. Техника безопасности	Изучают историю гиревого спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	1
41	Совершенствование техники упражнений с гирями	Разучивают и выполняют комплексы упражнений.	1

42	Обще-развивающие упражнения с гирями	Разучивают и выполняют комплексы упражнений. Соблюдают технику безопасности	1
43	Изучение упражнений с гирями «рывок»	Выполняют упражнения с подстраховкой друг друга. Описывают ошибки, проводят действия для их устранения.	1
44	Изучение упражнений с гирями «толчок»	Описывают технику изучаемого упражнения, помогают друг другу в выполнении заданий.	1
45	ОРУ. Упражнения на выносливость	Применяют комплекс упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1
Армреслинг			8
46	Совершенствование спортивного мастерства	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	1
47	Техника верхом	Осмысливают технику, проводим пробные спарринги.	1
48	Техника крюком	Осмысливают технику, проводим пробные спарринги.	1
49	Тактическая подготовка	Требования к спортивному инвентарю. Изучение размеров и способов приемов борьбы на столе.	1
50	Универсальные приемы борьбы.	Просмотр видеороликов, изучают технику и тактику борьбы.	1
51	Отработка атаки в «бок».	Просмотр видеороликов, изучают технику и тактику борьбы. Проводим пробные спарринги.	1
52	Подготовительные спарринги.	Осмысливают технику, проводим пробные спарринги.	1
53	Зачетные спарринги	Разбор по весовой категории, соревновательный процесс с разбором умений и навыков.	1

Раздел 5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		
	Атлетическая гимнастика		6
54	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1
55	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	1
56	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, со	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	1
57	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, прыжки со скакалкой.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	1
58	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Описывают технику данных упражнений	1
59	Зачетное занятие	Силовые упражнения на выносливость с соблюдением техники безопасности	1
	Спортивные игры гандбол		7
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют	1

		ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
61	Отработка смены бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
62	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
63	Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами. Ловля мяча двумя руками в прыжке и на месте	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
64	Передача мяча одной рукой хлестом сверху с	Составляют комбинации из освоенных элементов	1

	последующим перемещением. Штрафной бросок в двухопорном положении	техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
65	Командные игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
66	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1
	Резерв времени		2
67	Подвижные игры		1
68	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости		1

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

Пояснительная записка

Класс	Всего часов по плану	По четвертям по факту		Праздничные дни	Всего по факту
10	68	I	32	01.05.25	67
		II	36		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Элек. циф. образо-е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие	1			03.09.2024	

	активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.					
2	Основы организации образа жизни современного человека	1			05.09.2024	
3	Проектирование индивидуально досуговой деятельности	1			10.09.2024	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			12.09.2024	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			17.09.2024	
6	Техническая подготовка в баскетболе	1			19.09.2024	
7	Тактическая подготовка в баскетболе	1			24.09.2024	
8	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			26.09.2024	

9	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			01.10.2024	
10	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			03.10.2024	
11	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1			08.10.2024	
12	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			10.10.2024	
13	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			15.10.2024	
14	Тренировочные игры по баскетболу	1			17.10.2024	
15	Техника судейства игры баскетбол	1			22.10.2024	
16	Техническая подготовка в футболе	1			24.10.2024	
17	Тактическая подготовка в футболе	1			05.11.2024	
18	Развитие силовых и скоростных способностей средствами	1			07.11.2024	

	игры футбол					
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			12.11.2024	
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			14.11.2024	
21	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			19.11.2024	
22	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1			21.11.2024	
23	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			26.11.2024	
24	Тренировочные игры по мини-футболу	1			28.11.2024	
25	Техника судейства игры футбол	1			03.12.2024	
26	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			05.12.2024	

27	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			10.12.2024	
28	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			12.12.2024	
29	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			17.12.2024	
30	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			19.12.2024	
31	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			24.12.2024	
32	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			26.12.2024	
33	Организация и планирование	1			14.01.2025	

	занятий кондиционной тренировкой					
34	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			16.01.2025	
35	Упражнения для профилактики перенапряжени я органов зрения и мышц опорно- двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			21.01.2025	
36	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			23.01.2025	
37	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			28.01.2025	
38	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			30.01.2025	
39	Комплекс упражнений	1			04.02.2025	

	аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой					
40	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			06.02.2025	
41	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			11.02.2025	
42	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			13.02.2025	
43	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			18.02.2025	
44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			20.02.2025	
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			25.02.2025	
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			27.02.2025	
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному	1			04.03.2025	

	виду спорта					
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			06.03.2025	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			11.03.2025	
50	Знания о ГТО	1			13.03.2025	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			18.03.2025	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			20.03.2025	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			01.04.2025	
54	Правила и	1			03.04.2025	

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			08.04.2025	
56	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			10.04.2025	
57	Техническая подготовка в волейболе	1			15.04.2025	
58	Тактическая подготовка в волейболе	1			17.04.2025	
59	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			22.04.2025	
60	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			24.04.2025	
61	Развитие силовых способностей	1			29.04.2025	

	средствами игры волейбол					
62	Развитие координационн ых способностей средствами игры волейбол	1			06.05.2025	
63	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			08.05.2025	
64	Совершенствов ание техники нападающего удара	1			13.05.2025	
65	Совершенствов ание техники одиночного блока	1			15.05.2025	
66	Совершенствов ание тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол	1			20.05.2025	
67	Двусторонняя игра в волейбол	1			22.05.2025	
		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

Пояснительная записка

Класс	Всего часов по плану	По четвертям по факту		Праздничные дни	Всего по факту
		1	16		
11	68	2	16		65
		3	20		
		4	13	01.05.2025 02.05.2025 09.05.2025	

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата
Раздел 1	Знания о физической культуре.	3	
1.	Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1	05.09.2024
2.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	06.09.2024
3.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	1	12.09.2024
Раздел 2.	Способы двигательной /физкультурной/ деятельности	2	
4.	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	13.09.2024
5.	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки	1	19.09.2024

Раздел 3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	
	Легкая атлетика	8	
6	Высокий и низкий старт до 60 м, стартовый разгон.	1	20.09.2024
7	Стартовый разгон, бег на результат на 60 м	1	26.09.2024
8	Бег в равномерном и переменном темпе 10—15 мин	1	27.09.2024
9	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1	03.10.2024
10	Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	1	04.10.2024
11	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения	1	10.10.2024
12	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	1	11.10.2024
13	Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет прыжки в длину с места.	1	17.10.2024
Раздел 4.	Спортивные игры	44	
	Стритбол	7	
14	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	18.10.2024
15	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1	24.10.2024
16	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1	25.10.2024
17	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	1	07.11.2024
18	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	08.11.2024
19	Игра по упрощённым правилам стритбола. Совершенствование психомоторных способностей	1	14.11.2024
20	Игра по упрощённым правилам стритбола. Игра по правилам	1	15.11.2024
	Футбол	7	
21	Техника безопасности при игре в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	21.11.2024
22	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	22.11.2024
23	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	28.11.2024

24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	29.11.2024
25	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	05.12.2024
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	06.12.2024
27	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1	12.12.2024
	Настольный теннис	9	
28	Правила техники безопасности при игре в теннис	1	13.12.2024
29	Отработка навыков владения мячом и ракеткой	1	19.12.2024
30	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1	20.12.2024
31	Обучение техники подачи прямым ударом	1	26.12.2024
32	Совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	27.12.2024
33	Тактика одиночных и парных игр.	1	16.01.2025
34	Тактика нападающего против нападающего.	1	17.01.2025
35	Учебная игра с элементами подач.	1	23.01.2025
36	Учебная игра с элементами подач в парных играх.	1	24.01.2025
37	Учебная игра - атака	1	30.01.2025
38	Учебная игра - защита.	1	31.01.2025
39	Зачетная игра	1	06.02.2025
	Гиревой спор	6	
40	Гиревой спорт. История возникновения. Техника безопасности	1	07.02.2025
41	Совершенствование техники упражнений с гирями	1	13.02.2025
42	Общеразвивающие упражнения с гирями	1	14.02.2025
43	Отработка упражнений с гирями «рывок»	1	20.02.2025
44	Отработка упражнений с гирями «толчок»	1	21.02.2025
45	ОРУ. Упражнения на выносливость	1	27.02.2025

	Армреслинг	8	
46	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	1	28.02.2025
47	Изучение приема «крюк».	1	06.03.2025
48	Универсальные приемы борьбы.	1	07.03.2025
49	Отработка и изучение приема борьбы «верхом».	1	13.03.2025
50	Работа над стартом.	1	14.03.2025
51	Ознакомление с контратаками в борьбе	1	20.03.2025
52	Подготовительные спарринги.	1	21.03.2025
53	Спарринги с разбором тактических действий.	1	03.04.2025
Раздел 5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		
	Атлетическая гимнастика	6	
54	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	1	04.04.2025
55	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	1	10.04.2025
56	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь.	1	11.04.2025
57	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, прыжки со скакалкой.	1	17.04.2025
58	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1	18.04.2025
59	Зачетное занятие	1	24.04.2025
	Спортивные игры гандбол	7	
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	25.04.2025
61	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	08.05.2025
62	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	15.05.2025
63	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	16.05.2025

64	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	22.05.2025
65	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	23.05.2025

Пояснительная записка

Класс	Всего часов по плану	По четвертям по факту		Праздничные дни	Всего по факту
12	68	1	16		66
		2	16		
		3	20		
		4	14	02.05.2025 09.05.2025	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

12 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата
Раздел 1	Правовые основы физической культуры и спорта	1	
1	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)	1	03.09.2024
Раздел 2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	3	
2	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.	1	06.09.2024
3	Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем	1	10.09.2024

	организма человека. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу		
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	13.09.2024
Раздел 3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	
	Легкая атлетика	8	
5	Высокий и низкий старт до 60 м, стартовый разгон.	1	17.09.2024
6	Стартовый разгон, бег на результат на 60 м	1	20.09.2024
7	Бег в равномерном и переменном темпе 10—15 мин	1	24.09.2024
8	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1	27.09.2024
9	Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	1	01.10.2024
10	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения	1	04.10.2024
11	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	1	08.10.2024
12	Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет прыжки в длину с места.	1	11.10.2024
	Гимнастика	4	
13	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1	15.10.2024
14	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	18.10.2024
15	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	1	22.10.2024
16	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	1	25.10.2024
Раздел 4.	Спортивные игры	44	
	Стритбол	7	
17	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	05.11.2024
18	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1	08.11.2024

19	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1	12.11.2024
20	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	1	15.11.2024
21	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	19.11.2024
22	Игра по упрощённым правилам стритбола. Совершенствование психомоторных способностей	1	22.11.2024
23	Игра по упрощённым правилам стритбола. Игра по правилам	1	26.11.2024
	Футбол	7	
24	Техника безопасности при игре в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	29.11.2024
25	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	03.12.2024
26	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	06.12.2024
27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	10.12.2024
28	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	13.12.2024
29	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	17.12.2024
30	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1	20.12.2024
	Настольный теннис	9	
31	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.	1	24.12.2024
32	Изучение элементов стола и ракетки	1	27.12.2024
33	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1	14.01.2025
34	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	17.01.2025
35	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1	21.01.2025
36	Учебная игра с элементами подач.	1	24.01.2025
37	Учебная игра с элементами подач в парных играх.	1	28.01.2025
38	Учебная игра - атака, защита.	1	31.01.2025
39	Зачетная игра	1	04.02.2025

	Гиревой спор	6	
40	Гиревой спорт. История возникновения. Техника безопасности	1	07.02.2025
41	Совершенствование техники упражнений с гирями	1	11.02.2025
42	Обще-развивающие упражнения с гирями	1	14.02.2025
43	Изучение упражнений с гирями «рывок»	1	18.02.2025
44	Изучение упражнений с гирями «толчок»	1	21.02.2025
45	ОРУ. Упражнения на выносливость	1	25.02.2025
	Армреслинг	8	
46	Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.	1	28.02.2025
47	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	04.03.2025
48	Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1	07.03.2025
49	Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1	11.03.2025
50	Универсальные приемы борьбы. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы».	1	14.03.2025
51	Изучение атаки в «бок». Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы».	1	18.03.2025
52	Подготовительные спарринги.	1	21.03.2025
53	Спарринги с разбором тактических действий.	1	01.04.2025
Раздел 5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		
	Атлетическая гимнастика	6	
54	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	1	04.04.2025
55	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	1	08.04.2025
56	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись,	1	11.04.2025

	сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, со		
57	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, прыжки со скакалкой.	1	15.04.2025
58	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1	18.04.2025
59	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	1	22.04.2025
	Спортивные игры гандбол	7	
60	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	25.04.2025
61	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	29.04.2025
62	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	06.05.2025
63	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	13.05.2025
64	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	16.05.2025
65	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	20.05.2025
66	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам	1	23.05.2025

Используемая учебно-методическая литература, наглядные пособия, электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

Учебно-методическая литература:

1. Погадаев Г.И. «Физическая культура.10-11» (Дрофа,2018г.)
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020.
3. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
4. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018