



Государственное казённое общеобразовательное специальное  
учебно-воспитательное учреждение города Октябрьска Самарской области

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
методического  
объединения педагогов  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

**ПРОВЕРЕНА**  
заместителем директора  
по учебно-воспитательной  
работе ГКО СУВУ  
г. Октябрьска  
\_\_\_\_\_ Бибина С.Ю.  
«31» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
№ 105-од  
от «31» августа 2021 г.  
  
Директор  
\_\_\_\_\_ Дамм В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре, на уровне среднего общего образования  
(наименование учебного предмета, уровень обучения)  
10-11 классы, 510 часов  
(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа ГКО СУВУ г. Октябрьска по физической культуре на уровне среднего общего образования (10-11 классы) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с последующими изменениями и дополнениями)) в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования ГКО СУВУ г. Октябрьска на основании примерной рабочей программы по физической культуре 10-11 классы предметной линии учебников В.И. Ляха; Просвещение.

Данная рабочая программа реализуется на основе следующих УМК:

Класс	Наименование учебника	Автор
10-11	Физическая культура	В. И. Лях

В учебном плане ГКО СУВУ г. Октябрьска на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 10 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Итого на уровне среднего общего образования – 510 часов.

## **1. Планируемые результаты освоения предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### *Личностные результаты*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

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

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность 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 реализация 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 умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к 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.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной

деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### *Метапредметные результаты*

- 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 — 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и

осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

#### *Предметные результаты*

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. Содержание учебного предмета**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

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. Ведение дневника спортсмена.

#### *Прикладная физкультурная деятельность*

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

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.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

#### Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

### 3. Тематическое планирование

#### 10 класс

№	Тема, раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Раздел № 1</b>	<b>Общетеоретические и исторические сведения</b>	<b>16</b>	
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к
2	Понятие о физической культуре личности	1	
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	



5	Основные формы и виды физических упражнений	1	получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные <b>активности обучающихся</b> ( <i>программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, онлайн-диктанты, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.</i> ).	
6	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1		
7	Адаптивная физическая культура	1		
8	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1		
9	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1		
10	Основы организации двигательного режима	1		
11	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1		
12	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1		
13	Способы регулирования массы тела человека	1		
14	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1		
15	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1		
16	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Базовые виды спорта школьной программы</b>	<b>77</b>		
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>13</i>		
17	Правила ТБ на занятиях легкой атлетики	1		- применение на уроке <b>интерактивных форм работы учащихся:</b>
18	Совершенствование техники спринтерского	1		

	бега		<i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах, которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</i> - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
19	Эстафетный бег	1	
20	Совершенствование техники длительного бега	1	
21	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
22	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
23	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели	1	
24	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	1	
25	Метание различных снарядов на дальность с разбега	1	
2-27	Упражнения для развития скоростных способностей	2	
28-29	Упражнения для развития координационных способностей	2	
	<i>Гимнастика</i>	9	
30	Правила ТБ на занятиях гимнастикой	1	- специально разработанные занятия – <b>событийные уроки</b> , посвященные историческим датам и событиям, <b>онлайн-экскурсии</b> , которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю; -организация <b>кураторства</b> мотивированных и
31	Совершенствование строевых упражнений	1	
32-33	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	
34-35	Освоение и совершенствование опорных прыжков	2	
36-37	Освоение и усовершенствование акробатических упражнений	2	
38	Развитие физических способностей	1	

			эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, возможность проведения некоторых уроков силами самих учеников;
	<i>Баскетбол</i>	<i>14</i>	
39	Правила ТБ на занятиях баскетболом.	1	<b>Игровая деятельность</b> , направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся</i> ; - применение на уроке интерактивных форм деятельности учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения
40	Совершенствование техники передвижений. Способы перемещения	1	
41	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача одной рукой снизу	1	
42	Передача мяча одной рукой сбоку	1	
43	Совершенствование техники ведения мяча. Приемы обыгрывания защитника	1	
44	Перевод мяча перед собой	1	
45	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1	
46	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	1	
47	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы	1	
48	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы	1	

49	Совершенствование техники защитных действий. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.	1	конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
50	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1	
51	Совершенствование тактики игры	1	
52	Развитие физических способностей	1	
	<i>Лыжная подготовка</i>	9	
53	Инструктаж по ТБ.	1	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
54	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход.	1	
55	Переход с прокатом	1	
56	Переход с неоконченным толчком одной палкой	1	
57	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	1	
58	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону	1	
59	Перепрыгивание в сторону.	1	
60	Подъемы средней протяженности	1	
61	Длинные подъемы	1	
	<i>Волейбол</i>	19	
62	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом	1	- применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся:
63	Совершенствование техники приема и передач	1	

	мяча. Прием мяча снизу (сверху) двумя руками с падением-перекатом на спину		<i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах,</i> которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога,</i> учат <i>командной работе</i> и взаимодействию с другими обучающимися; - включение в урок <b>игровых процедур,</b> которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний ( <i>социо-игровая режиссура урока, наличие двигательной активности на уроках,</i> налаживанию <i>позитивных межличностных отношений в классе,</i> помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока ( <i>сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха</i> ); - товарищеские матчи с учащимися общеобразовательных учреждений и работников предприятий города.
64	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	1	
65	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	
66	Передача мяча сверху двумя руками	1	
67	Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача мяча	1	
68	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар	1	
69	Нападающий удар с переводом	1	
70	Нападающий удар с поворотом туловища	1	
71	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой)	1	
72	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование	1	
73	Индивидуальное блокирование	1	
74	Групповое блокирование	1	
75	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
76	Групповые тактические действия в нападении	1	
77	Командные тактические	1	

	действия в нападении		
78	Индивидуальные тактические действия в защите	1	
79	Групповые тактические действия в защите	1	
80	Командные тактические действия в защите	1	
	<i>Футбол</i>	<i>13</i>	
81	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	<p>- применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах,</i> которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога,</i> учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>- включение в урок <b>игровых процедур,</b> которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (<i>социо-игровая режиссура урока, наличие двигательной активности на уроках,</i> налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (<i>сотрудничество, поощрение, доверие,</i></p>
82	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Резаные удары	1	
83	Удар по мячу серединой лба	1	
84	Удар боковой частью лба	1	
85	Удар по мячу серединой лба в прыжке	1	
86	Удар головой с разбега	1	
87	Остановка катящегося мяча с подошвой	1	
88	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	
89	Остановка мяча грудью	1	
90	Совершенствование техники ведения мяча	1	
91	Совершенствование техники защитных действий	1	
92	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1	
93	Совершенствование тактики игры	1	

			<p><i>поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);</i></p> <p>- товарищеские матчи с учащимися общеобразовательных учреждений и работников предприятий города.</p>
<b>Раздел № 3</b>	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	<b>9</b>	
94	Как правильно тренироваться	1	<p>- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные <b>активности обучающихся</b> (<i>программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, онлайн-диктанты, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.</i>);</p> <p>- использование <b>визуальных образов</b> (<i>предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока</i>).</p>
95	Утренняя гимнастика	1	
96	Простейшие приемы самомассажа	1	
97	Совершенствуйте координационные способности	1	
98	Атлетическая гимнастика для юношей	1	
99	Оздоровительный бег	1	
100	Дартс	1	
101	Аэробика	1	
102	Туризм	1	
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>	

## Тематическое планирование

### 11 класс

№	Тема, раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Раздел № 1</b>	<b>Общетеоретические и исторические сведения</b>	<b>16</b>	
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1	<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные <b>активности обучающихся</b> (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных</p>
2	Понятие о физической культуре личности	1	
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	
5	Основные формы и виды физических упражнений	1	
6	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1	
7	Адаптивная физическая культура	1	
8	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	
9	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1	
10	Основы организации двигательного режима	1	
11	Организация и проведение	1	



	спортивно-массовых соревнований		<i>приложениях, мультимедийные презентации, онлайн-диктанты, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.).</i>
12	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1	
13	Способы регулирования массы тела человека	1	
14	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1	
15	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1	
16	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Базовые виды спорта школьной программы</b>	<b>77</b>	
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>13</i>	
17	Правила ТБ на занятиях легкой атлетики	1	- применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах,</i> которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога, учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</i> - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и
18	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
19	Эстафетный бег	1	
20	Совершенствование техники длительного бега	1	
21	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
22	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
23	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели	1	
24	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	1	
25	Метание различных снарядов на дальность с разбега	1	
26-27	Упражнения для развития	2	

	скоростных способностей		сверстниками
28-29	Упражнения для развития координационных способностей	2	(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	<i>Гимнастика</i>	9	
30	Правила ТБ на занятиях гимнастикой	1	- специально разработанные занятия – <b>событийные уроки</b> , посвященные историческим датам и событиям, <b>онлайн-экскурсии</b> , которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю; -организация <b>кураторства</b> мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, <i>дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</i> , возможность проведения некоторых уроков <i>силами самих учеников</i> .
31	Совершенствование строевых упражнений	1	
32-33	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	
34-35	Освоение и совершенствование опорных прыжков	2	
36-37	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2	
38	Развитие физических способностей	1	
	<i>Баскетбол</i>	14	
39	Правила ТБ на занятиях баскетболом.	1	<b>Игровая деятельность</b> , направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала
40	Совершенствование техники передвижений. Способы перемещения	1	
41	Совершенствование	1	

	техники ловли и передачи мяча. Передача одной рукой снизу		школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде, сделает школьный урок <i>более интересным и запоминающимся</i> ; - применение на уроке интерактивных форм деятельности учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
42	Передача мяча одной рукой сбоку	1	
43	Совершенствование техники ведения мяча. Приемы обыгрывания защитника	1	
44	Перевод мяча перед собой	1	
45	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1	
46	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	1	
47	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы	1	
48	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы	1	
49	Совершенствование техники защитных действий. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.	1	
50	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1	
51	Совершенствование тактики игры	1	
52	Развитие физических способностей	1	
	<i>Лыжная подготовка</i>	9	
53	Инструктаж по ТБ.	1	
54	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход.	1	
55	Переход с прокатом	1	
56	Переход с неоконченным	1	

	толчком одной палкой		(учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
57	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	1	
58	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону	1	
59	Перепрыгивание в сторону.	1	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками,
60	Подъемы средней протяженности	1	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
61	Длинные подъемы	1	
	<i>Волейбол</i>	<i>19</i>	
62	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом	1	- применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся:
63	Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча снизу (сверху) двумя руками с падением-перекатом на спину	1	<i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах,</i> которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога,</i> учат <i>командной работе</i> и взаимодействию с другими обучающимися;
64	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	1	
65	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	- включение в урок <b>игровых процедур,</b> которые помогают поддержать мотивацию
66	Передача мяча сверху двумя руками	1	
67	Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача мяча	1	

68	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар	1	детей к получению знаний ( <i>социо-игровая режиссура урока, наличие двигательной активности на уроках</i> ), налаживанию <i>позитивных межличностных отношений в классе</i> , помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока ( <i>сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха</i> ); - товарищеские матчи с учащимися общеобразовательных учреждений и работников предприятий города.
69	Нападающий удар с переводом	1	
70	Нападающий удар с поворотом туловища	1	
71	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой)	1	
72	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование	1	
73	Индивидуальное блокирование	1	
74	Групповое блокирование	1	
75	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
76	Групповые тактические действия в нападении	1	
77	Командные тактические действия в нападении	1	
78	Индивидуальные тактические действия в защите	1	
79	Групповые тактические действия в защите	1	
80	Командные тактические действия в защите	1	
	<i>Футбол</i>	<i>13</i>	
81	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	- применение на уроке <b>интерактивных форм работы</b> учащихся: <i>интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах</i> , которые повышают познавательную
82	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Резаные удары	1	
83	Удар по мячу серединой лба	1	

84	Удар боковой частью лба	1	мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения <i>конструктивного диалога, учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</i> - включение в урок <b>игровых процедур</b> , которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний ( <i>социо-игровая режиссура урока, наличие двигательной активности на уроках</i> ), налаживанию <i>позитивных межличностных отношений в классе</i> , помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока ( <i>сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха</i> ); - товарищеские матчи с учащимися общеобразовательных учреждений и работников предприятий города.
85	Удар по мячу серединой лба в прыжке	1	
86	Удар головой с разбега	1	
87	Остановка катящегося мяча с подошвой	1	
88	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	
89	Остановка мяча грудью	1	
90	Совершенствование техники ведения мяча	1	
91	Совершенствование техники защитных действий	1	
92	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1	
93	Совершенствование тактики игры	1	
<b>Раздел № 3</b>	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	<b>9</b>	
94	Как правильно тренироваться	1	- использование ИКТ и дистанционных образовательных
95	Утренняя гимнастика	1	образовательных
96	Простейшие приемы	1	

	самомассажа		технологий обучения, обеспечивающих современные <b>активности обучающихся</b> ( <i>программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, онлайн-диктанты, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.</i> ); - использование <b>визуальных образов</b> ( <i>предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока</i> ).
97	Совершенствуйте координационные способности	1	
98	Атлетическая гимнастика для юношей	1	
99	Оздоровительный бег	1	
100	Дартс	1	
101	Аэробика	1	
102	Туризм	1	
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>	