

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом АНОО
«Областной технолицей
им. В.И. Долгих»
Протокол
от « » августа 2023 г. №

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора автономной
некоммерческой общеобразовательной
организации «Областной технолицей
им. В.И. Долгих»
от « » августа 2023 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 классов
(обновленный ФГОС)
на 2023-2024 учебный год

Учителя: Кириленко Елена Валерьевна
Кофанов Руслан Андреевич
Трубникова Анна Викторовна
Щербаков Михаил Евгеньевич

Московская область,
г.о. Истра
с. Павловская Слобода,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного

содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), общенациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Модули включают в себя содержание следующих видов спорта: спортивные игры, плавание, балльные танцы, основы единоборств, фитнес. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены в рабочей программе в «Спортивный клуб», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках «Спортивного клуба», представлено содержание «Базовой физической подготовки». В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика, бокс, бальные танцы). Медико-биологические основы. Основы организации двигательного режима. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Закрепление приёмов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Закрепление приёмов самоконтроля. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушения зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определения их задач и направленности содержания. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, технической и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль изменения ЧСС (частоты сердечных сокращений) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения. Измерение функциональных резервов организма, как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Физическое совершенствование Легкая атлетика 10 класс. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег. Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Техника прыжка в длину. Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем 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. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через козла в длину. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козел в ширину). Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными

способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. Кроссовая подготовка/ОФП. 10 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Кросс на длинные дистанции 2 – 3 километров. Первая помощь при травмах. Помощь в судействе соревнований. Спортивные игры. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут. Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Плавание. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса,

дельфина. Старты. Повороты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной

гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
 - демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;
- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));
- знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
 - использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;
 - владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
 - знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;
 - выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
 - составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;
 - демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;
 - освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Инвентарь	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	0,5	0	0,5		Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	Устный опрос; Практическая работа;	
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0,5	0	0,5		Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.	Устный опрос; Практическая работа;	
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0,5	0	0,5		Разучивать способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов	Устный опрос; Практическая работа;	

						индивидуального тестирования для коррекции осанки; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами формирования и коррекции осанки.		
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0,5	0	0,5		разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования для избыточной массы тела; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами по проблеме избыточной массы тела	Устный опрос; Практическая работа;	
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0,5	0	0,5		Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий	Устный опрос; Практическая работа;	
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0,5	0	0,5		Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях	Устный опрос; Практическая работа;	
Итого по разделу		2						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1		Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	Устный опрос; Практическая работа;	
3.2.	Модуль «Танцы». Бальные.	6	1	5		Разучивание основных видов бальных и историко-бытовых танцев; базовые фигуры бальных и историко-бытовых танцев; позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; правила постановки корпуса; основные упражнения на середине зала; танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности; Соблюдать правила безопасности.	Практическая работа;	<u>Рабочая программа разработана на основе учебно-методического пособия Поляткова С. С. «Основы современного танца»; «Игровые и рифмованные формы физических упражнений».</u>
3.3.	Модуль «Танцы». Европейская и латиноамериканская программы.	6	1	5		Технически правильно исполнять базовые фигуры европейской программы; технически правильно	Практическая работа;	<u>Рабочая программа разработана на основе учебно-методического пособия Поляткова С. С.</u>

						исполнять базовые фигуры латиноамериканской программы; взаимодействовать с партнером в процессе тренировки и конкурсной деятельности; танцевать «Самба»; танцевать «Ча Ча Ча»; танцевать «Вальс»; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации.		<u>«Основы современного танца»; «Игровые и рифмованные формы физических упражнений».</u>
3.4.	Модуль «Танцы». Совершенствование танцевальных навыков.	2	1	1		Выполнять танцевальные движения усложненного характера; самостоятельно составлять комбинации из ранее разученных элементов. Танцевать танцы: джайв, квикстеп, румба. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.	Практическая работа; контрольное занятие	<u>Рабочая программа разработана на основе учебно-методического пособия Поляткова С. С. «Основы современного танца»; «Игровые и рифмованные формы физических упражнений».</u>

3.5.	Модуль «Плавание». Техника способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Старты. повороты.	6	1	5		Разучивание техники способов кроль на груди и кроль на спине. Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность). Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	Практическая работа; контрольное занятие	<p>www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания</p> <p>www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания</p> <p>www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания</p>
3.6.	Модуль «Плавание». Техника способов плавания брасс и дельфин. Старты. Повороты.	6	1	5		Разучивание техники способов брасс и дельфин. Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность). Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Демонстрировать вариативное выполнение техники поворотов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов, соблюдать правила безопасности.	Практическая работа; контрольное занятие	<p>www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания</p> <p>www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания</p> <p>www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания</p>
3.7.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2	0,5	1,5		Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Проплывать отрезки с задержкой дыхания.	Практическая работа; контрольное занятие	<p>www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания</p> <p>www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания</p> <p>www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания</p>

3.8.	Модуль «Единоборства». Базовые стойки и передвижения в боксе. Основы ударной техники рук и техника защиты.	3	0	3		Освоение правильного положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки: перемещение веса тела в стойке, повороты с сохранением равновесия, смена направления, передвижение в боевой стойке. Изучение основных ударов в боксе, одиночные, комбинации. Изучение основных видов защиты от прямых ударов руками.	Практическая работа	
3.9.	Модуль «Единоборства». Базовые стойки и передвижения в кикбоксинге. Основы ударной техники ног и техника защиты.	3	0	3		Освоение правильного положения ног, туловища и рук; особенности стойки; свободное передвижение в боевой стойке. Изучение прямых и круговых ударов ногами в кикбоксинге, Изучение основных видов защиты от прямых ударов ногами.	Практическая работа	
3.10.	Модуль «Единоборства». Основы борьбы. Базовая техника борьбы в стойке. Приемы самостраховки и страховки.	3	0	3		Стойка, передвижения в стойке. Виды дистанции. Виды захватов, освобождение от захватов, выведение из равновесия соперника. Упражнения по овладению приемами самостраховки и страховки при падении.	Практическая работа	

3.11.	Модуль «Единогоборства». Основы борьбы. Основные положения в партере (борьба на «ковре»). Основные виды атакующих действий.	3	0	3		Изучение основных положений: удержание и контроль соперника в партере. Виды переворотов, смена позиций (подводящие упражнения). Виды атакующих приемов: болевые, удушающие.	Практическая работа	
3.12.	Модуль «Единогоборства». Смешанные единоборства. Особенности ведения поединка.	2	0	2			Практическая работа	
3.13.	Модуль «Фитнес». Фитнес-аэробика.	5	0	5		Обучение основным «базовым» шагам и прыжкам. Разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики. Обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.	Практическая работа	

3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1		Организовывать совместные занятия баскетболом, стрит-болом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	Практическая работа;	
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1			Практическая работа;	
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1			Практическая работа;	
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1			Практическая работа;	
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1		Организовывать совместные занятия волейболом со	Устный опрос;	

3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1		сверстниками, осуществлять судейство игры Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,	Практическая работа;	
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в игре волейбол	1	0	1				
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1				

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	5	0	5		Организовывать совместные занятия футболом, мини-футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Практическая работа;	
Итого по разделу		62						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	1	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа; контрольное занятие	www.gto.ru
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	6,5	63,5				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 10 - 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013. Учебники и справочные издания.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов // Учеб. – М. : ИНФРА, 2017. 290 с.
5. Булгакова, Н. Ж. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры / Н. Ж. Булгакова, В. З. Афанасьев, А. Р. Воронцов и др. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. 430 с
6. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
10. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)
2. Футбольные фишки, конусы
3. Плавательный инвентарь (доски, колобашки, ласты, лопатки)
4. Музыкальный центр, USB-носители, мультимедийная установка
5. Кольца баскетбольные
6. Волейбольные стойки
7. Волейбольная сетка
8. Мячи волейбольные
9. Ворота для мини-футбола
10. Мячи футбольные
11. Теннисные столы
12. Ракетки для настольного тенниса
13. Штанга тренировочная
14. Секундомер электронный
15. Рулетки
16. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
17. Игровое поле для баскетбола (стритбола)
18. Игровое поле для волейбола

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная, компьютер, электронный экран.