

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

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

приказом директора автономной  
некоммерческой общеобразовательной  
организации «Областной техницией  
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 осмыслиения 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, бальные танцы, основы единоборств, фитнес. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, действующих 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. Психологопедагогические 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, сосок 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 сухе. 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, выяснить 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 относится 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 проплыивания 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; проплыивание 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	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.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	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						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	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.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	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.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	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.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</b>	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.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	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.	<b>Модуль «Танцы». Бальные.</b>	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): ковырляочка, моталочка, молоточек, маятник. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной 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.	<b>Модуль «Танцы». Европейская и латиноамериканская программы.</b>	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»; 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.	<b>Модуль «Танцы».</b> <b>Совершенствование танцевальных навыков.</b>	2	1	1	<p>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.</p> <p>Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.</p>	Практическая работа; контрольное занятие	<u>Рабочая программа разработана на основе учебно-методического пособия Поляткова С. С.</u>  <u>«Основы современного танца»; «Игровые и рифмованные формы физических упражнений».</u>

3.5.	<b>Модуль «Плавание». Техника способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Старты. повороты.</b>	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	www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания  www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания  www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
3.6.	<b>Модуль «Плавание». Техника способов плавания брасс и дельфин. Старты. Повороты.</b>	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	www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания  www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания  www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
3.7.	<b>Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций</b>	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	www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания  www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания  www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

3.8.	<b>Модуль «Единоборства». Базовые стойки и передвижения в боксе. Основы ударной техники рук и техника защиты.</b>	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.	<b>Модуль «Единоборства». Базовые стойки и передвижения в кикбоксинге. Основы ударной техники ног и техника защиты.</b>	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.	<b>Модуль «Единоборства». Основы борьбы. Базовая техника борьбы в стойке. Приемы самостраховки и страховки.</b>	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.	<i>Модуль «Единоборства». Основы борьбы. Основные положения в партнере (борьба на «ковре»). Основные виды атакующих действий.</i>	3	0	3		Изучение основных положений: удержание и контроль соперника в партнере. Виды переворотов, смена позиций (подводящие упражнения). Виды атакующих приемов: болевые, удушающие.	Практическая работа	
3.12.	<i>Модуль «Единоборства». Смешанные единоборства. Особенности ведения поединка.</i>	2	0	2			Практическая работа	
3.13.	<i>Модуль «Фитнес». Фитнес-аэробика.</i>	5	0	5		Обучение основным «базовым» шагам и прыжкам. Разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики. Обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.	Практическая работа	

3.14.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	1	0	1		Организовывать совместные занятия баскетболом, стритболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая 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.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>	1	0	1			Практическая работа;	
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	1	0	1			Практическая работа;	
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	1	0	1			Практическая работа;	
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>		1	0	1	Организовывать совместные занятия волейболом со	Устный опрос;	

3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 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</i>	1	0	1		сверстниками, осуществлять судейство игры Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,	Практическая работа;	
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	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». Тактические действия в игре волейбол</i>	1	0	1				
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	1	0	1				

3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i>	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 устранивая 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.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	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	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
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.