**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Тематическое поурочное планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направления воспитания |
|  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **4** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 |  |  |
| 2 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 |  |  |
| 3 | Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье | 1 |  |  |
| 4 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **5** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 5 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 |  |  |
| 6 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |  |
| 7 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  |  |
| 8 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |  |
| 9 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **4** | РЭШ | Трудовое |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 |  |  |
| 11 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 |  |  |
| 12 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
| 13 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры». Футбол** | **10** | РЭШ | Духовно-нравственное, Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 14 | Техническая и тактическая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности | 1 |  |  |
| 15 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |
| 16 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 17 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 18 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 |  |  |
| 22 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  |  |
| 23 | Техника судейства игры футбол | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол** | **10** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Трудовое |
| 24 | Техническая подготовка в баскетболе. Подготовка к соревновательной деятельности | 1 |  |  |
| 25 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |
| 26 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 27 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 28 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 29 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |
| 30 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |
| 31 | Выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности | 1 |  |  |
| 32 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |
| 33 | Техника судейства игры баскетбол | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол** | **12** | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
| 34 | Техническая подготовка в волейболе. Подготовка к соревновательной деятельности | 1 |  |  |
| 35 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 36 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 37 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 38 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 39 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 40 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 41 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |
| 42 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 |  |  |
| 43 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 44 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |
| 45 | Техника судейства игры волейбол | 1 |  |  |
|  | **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** |  |  |  |
|  | **Модуль «Плавательная подготовка»** | **12** | РЭШ | Экологическое, трудовое |
| 46 | Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне | 1 |  |  |
| 47 | Совершенствование техники плавания способом брасс на груди | 1 |  |  |
| 48 | Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног) | 1 |  |  |
| 49 | Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации) | 1 |  |  |
| 50 | Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног) | 1 |  |  |
| 51 | Техника плавания на боку (передвижение в полной координации) | 1 |  |  |
| 52 | Техника прыжка в воду вниз ногами | 1 |  |  |
| 53 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | 1 |  |  |
| 55 | Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку) | 1 |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |
| 57 | Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО | 1 |  |  |
|  | **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |  |  |  |
|  | **Спортивная подготовка** | **4** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Трудовое |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м | 1 |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 1 |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1 |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1 |  |  |
|  | **Базовая физическая подготовка** | **7** | РЭШ | Трудовое, экологическое |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши) | 1 |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени) | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направления воспитания |
|  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **7** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | Адаптация организма и здоровье человека | 1 |  |  |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 |  |  |
| 3 | Определение индивидуального расхода энергии | 1 |  |  |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 |  |  |
| 5 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 |  |  |
| 6 | Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы) | 1 |  |  |
| 7 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **5** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 8 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж | 1 |  |  |
| 9 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры | 1 |  |  |
| 10 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 |  |  |
| 11 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ» | 1 |  |  |
| 12 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **3** | РЭШ | Трудовое |
| 13 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 |  |  |
| 14 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) | 1 |  |  |
| 15 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры». Футбол** | **10** | РЭШ | Духовно-нравственное, Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 16 | Техническая подготовка в футболе. Подготовка к соревновательной деятельности | 1 |  |  |
| 17 | Тактическая подготовка в футболе | 1 |  |  |
| 18 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 19 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 20 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 |  |  |
| 22 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 24 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 |  |  |
| 25 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол** | **10** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Трудовое |
| 26 | Техническая подготовка в баскетболе. Подготовка к соревновательной деятельности | 1 |  |  |
| 27 | Тактическая подготовка в баскетболе. Быстрый прорыв | 1 |  |  |
| 28 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 29 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 30 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении | 1 |  |  |
| 32 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 |  |  |
| 33 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 |  |  |
| 34 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 35 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол** | **10** | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
| 36 | Техническая подготовка в волейболе. Подготовка к соревновательной деятельности | 1 |  |  |
| 37 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 38 | Общая физическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |
| 39 | Развитие физических качеств средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 40 | Развитие физических качеств средствами игры волейбол | 1 |  |  |
| 41 | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |
| 42 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |
| 43 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности | 1 |  |  |
| 44 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |
| 45 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |
|  | **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** |  |  |  |
|  | **Модуль «Атлетические единоборства»** | **12** | РЭШ | Экологическое, трудовое |
| 46 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 1 |  |  |
| 47 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах | 1 |  |  |
| 48 | Техника стоек в атлетических единоборствах | 1 |  |  |
| 49 | Техника захватов в атлетических единоборствах | 1 |  |  |
| 50 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах | 1 |  |  |
| 51 | Техника задней подножки в атлетических единоборствах | 1 |  |  |
| 52 | Техника удержаний в атлетических единоборствах | 1 |  |  |
| 53 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием | 1 |  |  |
| 54 | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову | 1 |  |  |
| 55 | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |
| 56 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |
| 57 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |
|  | **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |  |  |  |
|  | **Спортивная подготовка** | **4** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Трудовое |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м | 1 |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 1 |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1 |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1 |  |  |
|  | **Базовая физическая подготовка** | **7** | РЭШ | Трудовое, экологическое |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг. | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши) | 1 |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней) | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |