

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Астраханской области
Управление образования администрации муниципального образования
«Город Астрахань»
МБОУ г.Астрахани "СОШ № 23"

РАССМОТРЕНА

МО политехнического
цикла



Саттарова Е.И.
Протокол 1 от «28» августа
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УВР



Грес В.В.
№1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ
г.Астрахани "СОШ №23"



Волков И.В.
№1 от «01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

\

Астрахань 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с

учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. 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 программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Аннотация к рабочей программе по предмету Физическая культура 10-11 классы

Рабочая программа составлена на основе примерной образовательной программы по физической культуре для уровня среднего общего образования (базовый уровень). Программа детализирует и раскрывает содержание, стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. Программа среднего общего образования рассчитана на изучение физической культуры в 10-11-х классах. Требования к результатам освоения физической культуры установлены в трех направлениях: личностном, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотиваций к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме; метапредметном, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в

планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владения навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности; предметном, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения физической культуры умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Учебным планом предусматривается изучение учебного предмета «Физическая культура» в объеме 136 часов, в том числе, в 10 классе 68 часов (2 часа в неделю), в 11класс 68 часов (2 часа в неделю). Программа по физкультуре на уровне среднего общего образования содержит следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры: волейбол, баскетбол, кроссовая подготовка. Образовательные технологии: здоровьесберегающие, игровые. Формы контроля: зачет - форма проверки двигательных умений и навыков - проводится на контрольных уроках в виде сдачи контрольно- нормативных требований по разделам.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со

скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально

подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие

основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение года	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	17	0	17	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Гимнастика»	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Легкая атлетика»	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	0	8	http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru

					www.school.edu.ru
4.2	Модуль «Спортивные игры ».Футбол	8	0	8	http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
4.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	0	8	http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
4.4	Модуль «Гимнастика»	12	0	12	
Итого по разделу		36			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
5.1	Модуль «Легкая атлетика»	16	0	16	http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		16			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
6.1	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12	0	12	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях. Истоки возникновения культуры как социального явления, культура как способ развития человека.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Бег с максимальной скоростью «с ходу». Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Бег 30м на скорость норматив комплекса ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

6	Гладкий бег с равномерной скоростью (бег на длинные дистанции). Законодательные основы развития физической культуры в России.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Прыжок в длину с места норматив комплекса ГТО.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Челночный бег 3х10м норматив комплекса ГТО. Развитие координации движений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Подтягивание на перекладине и отжимание от пола норматив комплекса ГТО. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	культурой.					
13	Прыжки в высоту. Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Баскетбол. Т/Б на занятиях спортиграми. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Техническая подготовка в баскетболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Совершенствование техники броска	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	мяча в корзину в движении.					
25	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие координации движений. Техника судейства игры баскетбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
27	Техника судейства игры баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие координации движений	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
28	Гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
29	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением, с разной скоростью.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
30	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
31	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Опорный прыжок. Ранее разученные упражнения на гимнастической	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/

	перекладине.					
33	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
34	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (комбинации в равновесии на бревне).	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
35	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (комбинации в равновесии на бревне).	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
36	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
37	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Поднимание туловища из положения лежа на спине нормативы комплекса ГТО.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках. Развитие силовых способностей.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
39	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Волейбол. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
41	Техническая подготовка в волейболе.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/

42	Тактическая подготовка в волейболе.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
43	Тактическая подготовка в волейболе.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
44	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
45	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
46	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
47	Развитие выносливости средствами игры волейбол.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
48	Совершенствование техники владения мячом.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
49	Совершенствование техники владения мячом, работа в парах.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
50	Совершенствование техники подачи.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
51	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
52	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
53	Совершенствование техники одиночного блок.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/
54	Совершенствование тактических	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.					
55	Тренировочные игры в волейбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Тренировочные игры в волейбол. Техника судейства игры волейбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м .	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках ФК. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий зож. характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты зож и их влияние на здоровье современного человека.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Личная гигиена, закаливание организма как компонент зож.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Понятие «профессионально-ориентировочная	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru

	физическая культура» цель и задачи.					
5	Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физкультурой.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Бег 30м на скорость норматив комплекса ГТО.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Челночный бег 3х10м норматив комплекса ГТО.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Прыжок в длину с разбега. Массаж как средство оздоровительной физической культуры.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru

11	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Прыжки в длину с места норматив комплекса ГТО. Развитие гибкости.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Прыжки в высоту. Развитие гибкости.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Подтягивание на высокой перекладине, отжимание от пола норматив комплекса ГТО.	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно –образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений. Упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	для профилактики острых респираторных заболеваний.					
20	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные системы физической культуры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Комбинации на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Комбинации на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Комбинации на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

26	Комбинации на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока. Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Совершенствование основных технических приемов и тактических	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.					
34	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Приемы и броски мяча на месте, в движении. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	деятельности.					
38	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Совершенствование основных технических приемов и тактических	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.					
44	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар(с места и в движении).Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Тактические действия в защите и нападении. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Футбол. Техническая подготовка ведения, приемы и передачи. Игровая	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	деятельность по правилам с использования ранее разученных технических приемов.					
49	Техническая подготовка ведения, приемы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в футбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Техническая подготовка в игровых действиях : остановка и удары по мячу с места и в движении. . Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

54	Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Соблюдение правил игры в футбол в процессе игровой деятельности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в футбол в процессе игровой деятельности.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Правила техники безопасности в ГТО. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)		0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!».	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6-ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА УМК рекомендован

Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников. Комплект реализует федеральный компонент ФГОС среднего общего образования по курсу «Физическая культура». Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. – 3-е издание - М.: Просвещение, 2021г. 319 с. МЕТОДИЧЕСКИЕ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. – 3-е издание - М.: Просвещение, 2021г. 319 с. Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

www.edu.ru www.school.edu.ru

