

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югра**

**Управление образования администрации Советского района**  
**МБОУСОШ п. Коммунистический**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО учителей  
общеразвивающих  
дисциплин

\_\_\_\_\_  
Цанько С.А.  
Протокол №1 от «30» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебной работе

\_\_\_\_\_  
Кокшарова О.П.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом №178 от «30» 08.2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8153179)

**учебного курса « Физическая культура»**

для обучающихся 10 - 11 классов

**п.Коммунистический 2023 г.**

## 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 лично 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 «Лыжная 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 «Лыжная 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 часов (2 часа в неделю).

## **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».**

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.

Гимнастика. Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании.

Модуль «Лыжная 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 и банные процедуры 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.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

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.***

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.

Гимнастика. Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

#### ***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.

Модуль «Лыжная 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 (брусьях, 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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 «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 поочередно. 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 «транспортировке».

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 передвижением (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. 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;

#### **б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретенных 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 (легкой атлетике, лыжным гонкам, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты 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 и легкой атлетики, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (легкая атлетика, волейбол, баскетбол);

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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Физическая культура как социальное явление	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	По ходу урока	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		-	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	По ходу урока	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		-	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Модуль «Легкая атлетика».	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Модуль "Гимнастика"	8	
2.4	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	
Итого по разделу		40	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>			
3.1	Модуль «Плавательная подготовка» Теория и ОФП.	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 4. Модуль «Лыжная и физическая подготовка»</b>			
4.1	Лыжная подготовка	12	
4.2	Базовая физическая подготовка	9	
<b>Итого</b>		21	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	По ходу урока	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	По ходу урока	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
Итого по разделу		-	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	По ходу урока	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		-	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			

2.1	Модуль «Легкая атлетика».	10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Модуль "Гимнастика"	8	
2.4	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		40	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>			
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	3	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 4. Модуль «Лыжная и физическая подготовка»</b>			
4.1	Лыжная подготовка	10	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a> , <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	11	<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
<b>Итого</b>		21	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ на уроках "Физической культуры" Истоки возникновения культуры как социального явления	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Культура как способ развития человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Инструктаж по ТБ на уроках "Легкой атлетики". Бег на короткие дистанции (60 м.,100 м.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Бег на короткие дистанции (60 м.,100 м.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Бег на длинные дистанции ( 3 км и 5 км)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Бег на длинные дистанции ( 3 км и 5 км)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

11	Прыжки в высоту	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Прыжки в высоту	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Метание гранаты (500 гр.,700 гр.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Метание гранаты (500 гр.,700 гр.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Инструктаж по ТБ на уроках "Баскетбола". Техническая подготовка в баскетболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Тактическая подготовка в баскетболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Тренировочные игры по баскетболу	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Техника судейства игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Инструктаж по ТБ на уроках "Гимнастики. Юноши: комплексы упражнений на общее и избирательное	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	развитие силы мышц. Девушки: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.				
26	Юноши: комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения. Девушки: танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса).	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Юноши: комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения. Девушки: танцевальные упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Юноши: комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Девушки: танцевальные движения из народных танцев.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Юноши: комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Девушки: упражнения художественной гимнастики с мячом.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Юноши: комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Девушки: упражнения художественной гимнастики со скакалкой.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Юноши: комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Девушки: упражнения художественной гимнастики с обручем.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

32	Юноши: комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Девушки: прыжки со скакалкой. Прыжки с обручем.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Инструктаж по ТБ на уроках "Лыжной подготовки". Передвижение по учебному кругу.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Передвижение по учебному кругу.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Передвижение по учебному кругу	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Передвижение по учебному кругу	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Бег на лыжах 3 км или 5 км.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Участие в соревнованиях и судейство.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Участие в соревнованиях и судейство.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне.(Теоретическое занятие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



46	Правила соревнований по плаванию и ОФП.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Игры с мячом на воде (Теоретическое занятие)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Инструктаж по ТБ на уроках "Волейбола". Техническая подготовка в волейболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Тактическая подготовка в волейболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Совершенствование техники нападающего удара	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Совершенствование техники одиночного блока	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Тренировочные игры по волейболу	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Техника судейства игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

60	Инструктаж по ТБ на уроках подготовки к ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени Подведение итогов.	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Адаптация организма и здоровье человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Инструктаж по ТБ на уроках "Легкой атлетики". Бег на короткие дистанции (60 м.,100 м.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Бег на короткие дистанции (60 м.,100 м.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Бег на длинные дистанции ( 3 км и 5 км)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Бег на длинные дистанции ( 3 км и 5 км)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

13	Совершенствование метание гранаты (500 гр.,700 гр.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Совершенствование метание гранаты (500 гр.,700 гр.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Инструктаж по ТБ на уроках "Баскетбола". Техническая подготовка в баскетболе.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Тактическая подготовка в баскетболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
19	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
20	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
21	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
22	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Тренировочные игры по баскетболу	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Инструктаж по ТБ на уроках "Гимнастики. Юноши: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц. Девушки: стилизованные	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.				
26	Юноши: комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения. Девушки: танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса).	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Юноши: комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения. Девушки: танцевальные упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Юноши: комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Девушки: танцевальные движения из народных танцев.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Юноши: рывок гири весом 16 кг. Девушки: упражнения художественной гимнастики со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки).	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Юноши: рывок гири весом 16 кг. Девушки: упражнения художественной гимнастики с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты), прыжки со скакалкой, прыжки с обручем.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Разучивание композиции из общеразвивающих упражнений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Разучивание композиции из общеразвивающих упражнений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

33	Инструктаж по ТБ на уроках "Лыжной подготовки". Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Передвижение по учебному кругу	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Передвижение по учебному кругу	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Бег на лыжах 3 км или 5 км.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Инструктаж по ТБ на уроках "Атлетических единоборств". Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Инструктаж по ТБ на уроках "Волейбола". Техническая подготовка в волейболе.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

47	Тактическая подготовка в волейболе.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Общефизическая подготовка в волейболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Тренировочные игры по волейболу	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Участие и судейство в соревнованиях ГТО.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Инструктаж по ТБ на уроках подготовки к ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени Подведение итогов.	1			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru/>

<https://o-gto.ru/>

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