

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1
Маслянинского муниципального округа Новосибирской области

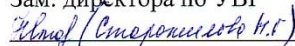
ПРИНЯТО

решением кафедры ШМО учителей
физической культуры и ОБЗР

 Мицевич Ю.Н.
Протокол №1 от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для среднего общего образования
Срок освоения: 2 года (10-11 классы)

Составители: Мицевич Юрий Николаевич,
учитель высшей квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

При формировании основ рабочей программы 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 школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основы 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 рабочая программа 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 рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры. Промежуточная аттестация в 10 классе проводится в виде годовой контрольной работы (ГКР), в 11 классе в виде итоговой контрольной работы (ИКР).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного 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 рабочей программе 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 рабочей программе по трём основным направлениям.

1. 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 ГТО.

2. 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.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе 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 Примерной рабочей программы 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), 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 рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части **гражданского воспитания** должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. В

части **патриотического воспитания** должны отражать:

- 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.

В части **духовно-нравственного воспитания** должны отражать:

- 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.

В части **эстетического воспитания** должны

отражать:

- 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;
- убеждённость в значимости для личности и общества эстетического и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

- 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

- 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. В

части ценностей научного познания должны отражать:

- 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

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры 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;

2) базовые исследовательские действия:

- 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;

3) работа с информацией:

- 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- 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;

2) совместная деятельность:

- 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- 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;

2) самоконтроль:

- 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;

3) принятие себя и других:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

Поразделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- 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.

Параграф «Организация самостоятельных занятий» отражает умения и способности:

— 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 ГТО.

Параграф «Физическое совершенствование» отражает умения и способности:

— 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 ГТО.

11 КЛАСС

Параграф «Знания о физической культуре» отражает умения и способности:

— 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.

Параграф «Организация самостоятельных занятий» отражает умения и способности:

— 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Поразделу«Физическоесовершенствование»отражаютуменияи способности:

— 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 техникуприёмов 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 ГТО.

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

10 КЛАСС

Знанияофизическойкультуре

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»(ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современномобществе, нормативныетребованияпятойступенидля учащихся16—17лет. 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

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.

Способысамостоятельнойдвигательнойдеятельности

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. Упр. ражнения 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 ГТО 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 приёма 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, правил их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрोगимнастика 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 ГТО.

Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности 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.

Модуль **«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 т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на коротких дистанциях, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

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. Упражнения 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 нагиб в стороны. Упражнения с

гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений 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 совмахом 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 неопредельными 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 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 максимальной скоростью «сходу». 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. Передвижения на лыжах по оттогу, по уклону с дополнительным тягошением. 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 «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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование 10 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы с возможностью использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Количество часов	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 4 часа				
1	1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роли значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2	1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.		
3	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
4	1	Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье.		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 6 часов				
5	1	Физическая культура и	www.edu.ru	проектировать досуговую

		социальноездоровье. Основы организации образа жизни современногочеловека.	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	деятельность с включениемеё содержание разнообразныхформ активного отдыха, тренировочных и оздоровительныхзанятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состоянияорганизма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельныхзанятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
6	1	Проектирование индивидуальнойдосуговой деятельности.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
7	1	Контрольсостояния здоровьявпроцессе самостоятельныхзанятий оздоровительной физической культурой.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
8	1	Контрольсостояния здоровьявпроцессе самостоятельныхзанятий оздоровительной физической культурой.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
9	1	Определениесостояния здоровья с помощью функциональных проб.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
10	1	Определениесостояния здоровья с помощью функциональных проб.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
Физическоесовершенствование.				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность–4 часа				
11	1	Определениесостояния здоровья с помощью функциональных проб.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	планироватьсистемную организацию занятий кондиционной тренировкой,подбирать
12	1	Оцениваниетекущего	www.edu.ru	

		состоянияорганизмас помощьюсубъективныхи объективныхпоказателей.	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышениефизической работоспособности.
13	1	Организацияи планированиезанятий кондиционной тренировкой	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
14	1	Упражнениядля профилактикинарушения и коррекции осанки.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность–18часов Модуль «Спортивные игры». Футбол – 6 часов				
15	1	Техническаяподготовкакв футболе.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуюттехнику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом ударапокатящемусямячу с разбега, демонстрируемого учителем,выделяютего фазы и технические элементы;; описываюттехникуудара по катящемуся мячу с разбегаисравниваютее с техникой удара по неподвижному мячу
16	1	Развитиесиловыхи скоростныхспособностей средствами игры футбол.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
17	1	Развитие координационных способностейсредствами игры футбол.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
18	1	Развитие выносливости средствамиигрыфутбол.	www.edu.ruwww.schoo l.edu.ru https://uchi.ru/	
19	1	Совершенствование техническихдействийв передаче мяча, стоя на месте и в движении.		

20	1	Тренировочные игры по мини-футболу.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 6 часов				
21	1	Техническая подготовка к баскетболу.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки,
22	1	Тактическая подготовка к баскетболу	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
23	1	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
24	1	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
25	1	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
26	1	Тренировочные игры по баскетболу.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				дают рекомендации по их устранению (работа в парах)); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» – 6 часов				
27	1	Техническая подготовка в волейболе.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
28	1	Тактическая подготовка в волейболе.		
29	1	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол.		
30	1	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
31	1	Совершенствование техники нападающего удара.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
32	1	Тренировочные игры по волейболу.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность – 4 часа Модуль «Плавательная подготовка» - 4 часа				
33	1	Техника безопасности на занятиях плавания в	ww.edu.ru www.school.edu.ru	изучают правила поведения на уроках

		бассейне.	https://uchi.ru/	плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;
34	1	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение).	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
35	1	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног).	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
36	1	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации).	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и тех- нической подготовки
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Спортивная подготовка – 16 часов				
37	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приемы в показателях физической подготовленности и
38	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
39	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному	www.edu.ru www.school.edu.ru	

		виду спорта	https://uchi.ru/	нормативных требований комплекса ГТО;
40 41	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
42	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
43	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
44	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
45	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
46	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
47	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
48	1	Участие в соревнованиях	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
49	1	Участие в соревнованиях	ww.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru/	
50	1	Участие в соревнованиях	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
51	1	Участие в соревнованиях	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
52	1	Судейство соревнований	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
53	1	Судейство соревнований	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Базовая физическая подготовка» - 16 часов				
54	1	Знания ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
55	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м		

56	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	1	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	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
62	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
63	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приемы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
64	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г (д), 700 г (ю)	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
65	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
66	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
67	1	Правила и техника выполнения норматива	ww.edu.ru www.school.edu.ru	осваивают содержания Примерных модульных

		комплекса ГТО: Плавание 50 м	https://uchi.ru/	программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приемы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
68	1	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!».(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Общее количество часов по программе: 68 часов				

Тематическое планирование 11 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Количество часов	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 4 часа				
1	1	Адаптация организма и здоровье человека.	www.edu.ru www.school.edu.ru	характеризовать адаптацию организма

2	1	Здоровый образ жизни современного человека.	https://uchi.ru/	физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.
3	1	Определение индивидуального расхода энергии.		
4	1	Физическая культура и профессиональная деятельность человека		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 6 часов				
5	1	Физическая культура и продолжительность жизни человека.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	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
6	1	Физическая культура и продолжительность жизни человека.		
7	1	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.		
8	1	Оказание первой помощи при травмах и ушибах.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

9	1	Оказание первой помощи при травмах и переломах.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	спортом, руководствоваться правилами их предупреждения оказания первой помощи.
10	1	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Физическое совершенствование.				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 часа				
11	1	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
12	1	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	
13	1	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Банные процедуры.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	
14	1	Синхрoгимнастика «Ключ». Массаж как форма оздоровительной физической культуры.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 часов Модуль «Спортивные игры». Футбол – 6 часов				
15	1	Техническая подготовка к футболу.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуют технику ранее разученных технических действий

16	1	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяя его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу
17	1	Развитие координационных способностей средствами игры футбол.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	
18	1	Развитие выносливости средствами игры футбол.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	
19	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности.		
20	1	Тренировочные игры по мини-футболу.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 6 часов				
21	1	Техническая подготовка в баскетболе.	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке)
22	1	Тактическая подготовка в баскетболе	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

23	1	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами,
24	1	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении);; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации);; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах));; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.
25	1	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
26	1	Тренировочные игры по баскетболу.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 6 часов				
27	1	Техническая подготовка в волейболе.	ww.edu.ru www.school.edu.ruhttps	совершенствуют технику ранее разученных

28	1	Тактическая подготовка в волейболе.	://uchi.ru/	технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу
29	1	Общефизическая подготовка средствами		
		игры волейбол.		и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
30	1	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
31	1	Совершенствование техники нападающего удара.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
32	1	Тренировочные игры по волейболу.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность – 4 часа Модуль «Плавательная подготовка» - 4 часа				
33	1	Техника безопасности на занятиях плавания в бассейне.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;
34	1	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение).	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
35	1	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног).	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

36	1	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации).	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении
----	---	--	---	---

				задачи физической и технической подготовки
--	--	--	--	--

Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Спортивная подготовка – 16 часов

37	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приемы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
38	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
39	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
40 41	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
42	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

43	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
44	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

45	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
46	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
47	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
48	1	Участие в соревнованиях	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
49	1	Участие в соревнованиях	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
50	1	Участие в соревнованиях	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
51	1	Участие в соревнованиях	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

52	1	Судействосоревнований	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	1	Судействосоревнований	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Базовая физическая подготовка» - 16 часов			

54	1	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
55	1	Правила техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м		
56	1	Правила техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

57	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
		3 км или 5 км	
60	1	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	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	1	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	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

62	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
63	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приемы
64	1	Правила и техника выполнения норматива	www.edu.ru www.school.edu.ru	
		комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г (д), 700 г (ю)	https://uchi.ru/	в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
65	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
66	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
67	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей

68	1	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	программы базовой физической подготовки; демонстрируют приемы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
Общее количество часов по программе: 68 часов				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.sch

ool.edu.ru [https://uchi.](https://uchi.ru)

[ru](http://uchi.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных со кольцами и сеткой Щиты
баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи
баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с
номерами Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный
стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

