Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Орловская средняя образовательная школа

Принято на педагогическом
Совете
Протокол № 2 от 31.08.2026

Согласовано заместителем по УВР 31.08.2026 г
_____Д.А.Черепков

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ Орловская СОШ
_____Т.А.Черепкова
Приказ № 62-од от 31.08.2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11324462)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

на 2026-2027 уч.год

Составитель: Макаров В.И.
учитель физической культуры

д.Орловка 2026 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 личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

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 «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду

и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Профилактика травматизма и оказание перовой 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»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 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 другое).

Развитие скоростных способностей.

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

разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные

стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО 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 волонтёрской 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 убеждённость, 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;

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

осуществлять различные виды 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 учебных предметов;

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;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	22			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.2	Базовая физическая подготовка	7			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.2	Базовая физическая подготовка	7			УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Основы организации образа жизни современного человека	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Оценивание текущего состояния	1				УБ ЦОК

	организма с помощью субъективных и объективных показателей					https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Техническая подготовка в футболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Тактическая подготовка в футболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Развитие координационных способностей средствами игры	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	футбол					
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Техника судейства игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Техническая подготовка в баскетболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Тренировочные игры по баскетболу	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Техника судейства игры баскетбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Техническая подготовка в волейболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Тактическая подготовка в волейболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Совершенствование техники нападающего удара	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Совершенствование техники одиночного блока	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Тренировочные игры по волейболу	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Техника судейства игры волейбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

49	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Тренировочные игры по мини-футболу	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Техника судейства игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Тренировочные игры по мини-футболу	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Техника судейства игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Правила и техника выполнения	1				УБ ЦОК

	норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)					https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	полу					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Объективные и субъективные признаки утомления	1				УБ ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
16	Техническая подготовка в футболе	1				УБ ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Тактическая подготовка в футболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

26	Техническая подготовка в баскетболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Тренировочные игры по баскетболу	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

36	Техническая подготовка в волейболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Тактическая подготовка в волейболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Тренировочные игры по волейболу	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

46	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Развитие скоростных способностей средствами атлетических	1				УБ ЦОК

	единоборств					https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	16 кг.					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1				УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

4.1 **Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на *5 (отлично)* в зависимости от следующих конкретных условий:**

4.1.1 Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые для своего возраста нормативы по физической культуре.

4.1.2 Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

4.1.3 Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

4.1.4 Стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями, несмотря на проблемы со здоровьем. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем.

4.1.5 Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

4.2 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на *4 (хорошо)* в зависимости от следующих конкретных условий.

4.2.1 Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

4.2.2 Мотивирован к занятиям физическими упражнениями, несмотря на выраженные отклонения в состоянии здоровья, Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем.

4.2.3 Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально - волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых для своего возраста нормативов по физической культуре.

4.2.4 Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4.2.5 Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

4.3 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 3 *(удовлетворительно)* в зависимости от следующих конкретных условий**.**

4.3.1 Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

4.3.2 Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения

в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

4.3.3 Имеет проблемы в физической подготовке, но при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4.3.4 Частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4.3.5 Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

4.4 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 2 *(неудовлетворительно)* в зависимости от следующих конкретных условий:

4.4.1 Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

4.4.2 Не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4.4.3 Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

4.4.4 Не выполнял теоретические задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

I. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)

5.1 При выставлении отметки за предметный модуль, полугодовой (10-11 кл) отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

5.2 Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А или Б), должны быть аттестованы по результатам сдачи учителю теоретического материала по предмету и выполнения домашнего письменного задания. Обучающихся со специальной медицинской группой здоровья необходимо оценивать за их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

5.3 При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая

достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

При условии регулярного посещения занятий, старательного выполнения заданий учителя, овладения доступными навыками здорового образа жизни, ученик положительно аттестуется по итогам предметного модуля, полугодия и учебного года

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 10-11 класса; базовый уровень. Лях В.И.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

УБ ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892