

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Муниципальное образование "г.Оренбург"**

**МОАУ "Лицей №4"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
физической культуры

**СОГЛАСОВАНО**

научно-методический  
совет

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОАУ  
"Лицей №4"

---

Баштан Т.П.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

---

Саморядова Н.А.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

---

Довгань Л.Н.  
Приказ №364 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1938419)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**г. Оренбург 2023**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

### *Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

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

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

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, 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 «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Общая физическая подготовка.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальной скоростью. 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 сильной 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 «транспортнойровке».

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

#### *Модуль «Спортивные игры»*

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

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

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

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

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



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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

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

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

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

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

### **4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

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

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

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

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

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

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

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

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

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

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, 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

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания:

- содействие формированию у обучающихся убежденности в необходимости выбора здорового образа жизни, о вреде употребления алкоголя и табакокурения;
- осознанию необходимости следования принципу предвидения последствий своего поведения;
- условия для формирования у обучающихся способности противостоять негативным в отношении сохранения своего психического и физического здоровья воздействиям социальной среды, в том числе экстремистского, террористического, криминального и иного деструктивного характера;
- создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- овладение обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены, в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний.

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					

2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		28			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	11	2	0	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
<b>Итого</b>		20			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	2	0	

**11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		28			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	11	2	0	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
<b>Итого</b>		20			
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Лёгкая атлетика»). Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	прямой, на повороте и со старта).				
5	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 и Российской Федерации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Лёгкая атлетика»). Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Стартовая диагностика.	1	1	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(м).	1	0	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Лёгкая атлетика»). Прыжки через скакалку в	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	максимальном темпе.				
10	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Лёгкая атлетика»). Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества.	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	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: челночный бег 3*10 м	1	0	октябрь	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	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: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	октябрь	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической	1	0	октябрь	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр: подтягивание из виса на перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
16	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием средств базовой физической подготовки: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	октябрь	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: ФЗ Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



	организации.				
22	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Гимнастика»). Развитие гибкости: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Гимнастика»). Развитие гибкости: комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Гимнастика»). Развитие гибкости: комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	«Гимнастика»). Развитие координации движений. Прохождение полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад).				
28	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Гимнастика»). Развитие координации движений: разнообразные прыжки на точность отталкивания и приземления.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Гимнастика»). Развитие координации движений: разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Гимнастика»). Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Гимнастика»). Развитие выносливости: метание набивного мяча из различных исходных положений; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (круговая тренировка).	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	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.				
33	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	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче».	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков.	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Техническая подготовка в баскетболе: ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Техническая подготовка в баскетболе: бросок	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	мяча в корзину в движении.				
40	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Правила игры баскетбол. Тренировочные игры.	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Судейство игры баскетбол. Тренировочные игры.	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку.	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами.	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	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. «Фестиваль ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	февраль	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	движении).				
51	Тактические действия в защите и нападении.	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока.	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Судейство игры волейбол.	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (Модуль «Лёгкая атлетика»). Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Техническая подготовка в футболе: передача	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	мяча, стоя на месте и в движении.				
63	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	май	
64	Техническая подготовка в футболе: ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Техника удара по мячу в движении.	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Региональный зачет в рамках промежуточной аттестации	1	1	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Техника судейства игры футбол. Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1.	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
2.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
3.	Сдача нормативов в рамках промежуточной аттестации.	1	1	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
4.	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.	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5.	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

6.	БФП. Развитие скоростных способностей: стартовые ускорения по дифференцированному сигналу, повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов; бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7.	БФП. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
8.	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «ГТО», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.	1	0	сентябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
9.	Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «ГТО». Входная диагностика.	1	1	сентябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
10.	СФП. Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости: гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11.	БФП. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	октябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>



12.	Правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13.	БФП. Развитие координации движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Правила и техника выполнения норматива 0комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г0(д), 700 г(ю)	1	0	октябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
14.	Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15.	БФП. Развитие скоростных способностей: бег по разметке с максимальным темпом; челночный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	октябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
16.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17.	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	0	октябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18.	БФП. Развитие координации движений:	1	0	ноябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>

	прыжки на точность отталкивания и приземления. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
19.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20.	БФП. Развитие силовых способностей: 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)	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21.	БФП. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	ноябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
22.	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23.	БФП. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	0	ноябрь	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>

	из виса на перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
24.	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	1	0	ноябрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25.	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26.	Упражнения для профилактики целлюлита. Упражнения для снижения массы тела.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27.	Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28.	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29.	Спортивная физическая подготовка по избранному виду спорта (далее СФП). Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	ноги в стороны.				
30.	СФП. Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений: прохождение полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31.	СФП. Модуль «Гимнастика». Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32.	СФП. Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей: 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	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33.	СФП. Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости: повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (круговая тренировка); комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	0	декабрь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34.	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

35.	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39.	Баскетбол. Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40.	Баскетбол. Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	январь	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41.	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43.	Правила игры баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Тренировочные игры по баскетболу	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44.	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45.	Основные технические приёмы	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания. Техника самостраховки в атлетических единоборствах. Техника стоек, захватов, бросков, удержаний.				
46.	БФП. "Фестиваль ГТО". (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	0	февраль	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
47.	Техническая подготовка в волейболе	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48.	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	февраль	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49.	Общеспортивная подготовка в волейболе	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54.	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55.	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	март	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56.	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	деятельности				
57.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58.	Правила игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Тренировочные игры по волейболу	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59.	СФП. Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением, прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны), запрыгивание с последующим спрыгиванием, комплексы упражнений с набивными мячами.	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60.	БФП. Развитие силовых способностей: комплексы упражнений на тренажёрных устройствах, координации движений: разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61.	СФП. Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростных способностей: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62.	СФП. Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	апрель	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.				
63.	Техническая и тактическая подготовка в футболе	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей средствами игры футбол	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65.	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66.	Футбол. Совершенствование техники передачи, остановки мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67.	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68.	Правила игры футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	0	май	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		



