

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

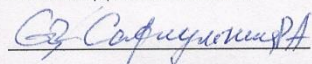
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБОУ "СОШ № 54"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМК

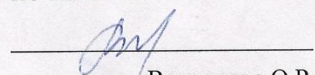


(укажите ФИО)

Протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по НМР



Воронцова О.Р.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СОШ  
№54"



Гуменная Е.В.  
Приказ № от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**г. Ижевск  
2023 г.**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБОУ "СОШ № 54"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМК

\_\_\_\_\_  
(укажите ФИО)  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по НМР

\_\_\_\_\_  
Воронцова О.Р.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СОШ  
№54"

\_\_\_\_\_  
Гуменная Е.В.  
Приказ № от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**г. Ижевск**

**2023 г.**

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10-11 классах**

Программа разработана на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре. Примерной программы основного общего образования по физической культуре. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, расширения объема (детализации) содержания, а также пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся, сохранен подход авторов В.И.Лях, А.А.Зданевич (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы)

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Методическое пособие:

Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2015

Учебник:

Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

На изучение физической культуры при получении среднего общего образования отводится 204 часа:

в 10 классе — 102 часа, 3 часа в неделю,

в 11 классе — 102 часов, 3 часа в неделю

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств,

творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **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: 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. 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, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час 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 и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК</b>					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
1.2	Развитие физических способностей	8	0	8	
Итого по разделу		12			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	0	7	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	
Итого по разделу		31			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	20	0	20	
Итого по разделу		20			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Базовая физическая подготовка	39	0	39	
<b>Итого</b>		39			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	102	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК</b>					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
1.2	Развитие физических способностей	11	0	11	
Итого по разделу		15			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6	0	6	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	
Итого по разделу		30			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	18	0	18	
Итого по разделу		18			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Базовая физическая подготовка	39	0	39	
<b>Итого</b>		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Техника безопасности и охрана труда при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
2	Беговая подготовка (4-7мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные-беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100м.	1	0	1	
3	Беговая подготовка (до4-7мин.) ОРУ, СБУ. Техника старта на короткие дистанции. Бег на 30м. (на результат)	1	0	1	
4	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ. Передача эстафетной палочки. Бег на 60м. (на результат)	1	0	1	
5	Беговая подготовка (4-7мин). Бег на 100м. (на результат). Эстафетный бег (с палочкой) по стадиону.	1	0	1	
6	ОРУ, СБУ. Бег 500/1000м. Подвижные игры.	1	0	1	
7	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ. Техника метания гранаты.	1	0	1	

8	Беговая подготовка (до 4-7 мин.) ОРУ, СБУ. Совершенствование метания гранаты.	1	0	1	
9	ОРУ. СБУ. Бег 2000/3000м. Спортивные игры.	1	0	1	
10	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
11	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
12	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ. Подготовка к ГТО.	1	0	1	
13	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (на результат)	1	0	1	
14	Беговая подготовка (до 4-7мин.) Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	
15	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (на результат). Спортивные игры.	1	0	1	
16	Беговая подготовка (до 4-7мин.) Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	0	1	
17	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ. Поднимание и опускание туловища	1	0	1	

	из положения лежа за 1 мин. (на результат). Спортивные игры.				
18	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ, упражнения на гибкость. Проверка гибкости (наклон вперед из положения стоя/сидя на полу)	1	0	1	
19	Беговая подготовка (до 4-7мин.) Футбол. Правила игры. Передача и остановка мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра.	1	0	1	
20	Беговая подготовка (до 4-7мин.) Ведение мяча. Удары с места и в движении. Двусторонняя игра.	1	0	1	
21	Беговая подготовка (до 4-7мин.) Удары по мячу из различных положений, по воротам с разных точек. Прием мяча (на ногу, на туловище, на голову). Двусторонняя игра.	1	0	1	
22	Беговая подготовка (до 4-7мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
23	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ. Подтягивание на перекладине (на результат). Спортивные игры.	1	0	1	
24	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ. Челночный бег 3*10м. (на результат). Спортивные игры.	1	0	1	
25	ОРУ, СБУ. Бег с переходом на ходьбу (до 20 мин.)	1	0	1	
26	Беговая подготовка (до 4-7мин.)	1	0	1	



	Подготовка к ГТО.				
27	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов I четверти.	1	0	1	
28	Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	
29	Передача мяча с отскоком от пола. Ловля высоколетающего мяча. Штрафные броски.	1	0	1	
30	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Штрафные броски.	1	0	1	
31	Ведение мяча, перехват, бросок мяча в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок (К).	1	0	1	
32	Броски с "точек". Комбинация из освоенных элементов. Проверка скоростных способностей (прыжки через скакалку 30сек.)	1	0	1	
33	Бросок мяча с "точек". Комбинация из освоенных элементов. Правила игры стрит-бол.	1	0	1	
34	Броски мяча с различных «точек». Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	
35	Броски с «точек» (К). Правила игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
36	Комбинация из освоенных элементов (К). Двусторонняя игра по упрощенным	1	0	1	

	правилам.				
37	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
38	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
39	Волейбол. Прием и передача мяча (в парах). Нижняя, верхняя прямая подача (в парах).	1	0	1	
40	Совершенствование приема и передачи мяча (через сетку). Совершенствование верхней прямой подачи (через сетку).	1	0	1	
41	Обучение нападающему удару. Подача мяча через сетку (К).	1	0	1	
42	Совершенствование нападающего удара. Подача мяча в зоны 1-5-6.	1	0	1	
43	Совершенствование подачи мяча в зоны 1-5-6. Верхняя прямая подача (К).	1	0	1	
44	Игра у сетки. Блокирование. Двусторонняя игра. Проверка выносливости (прыжки через скакалку 1 мин.)	1	0	1	
45	Правила игры. Поддачи в зоны 1-5-6 (К). Двусторонняя игра.	1	0	1	
46	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
47	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
48	Спортивные игры. Подведение итогов II четверти.	1	0	1	
49	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Охрана труда и техника безопасности при занятиях лыжной	1	0	1	

	подготовкой.				
50	Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
51	Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
52	Обучение применению классических ходов на различном рельефе местности. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	
53	Обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.	1	0	1	
54	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
55	Обучение применению классических ходов на различном рельефе местности.	1	0	1	
56	Прохождение дистанции 3км. (на результат)	1	0	1	
57	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
58	Обучение применению коньковых ходов на различном рельефе местности.	1	0	1	
59	Продолжить обучению изменению стойки спуска на склонах разной крутизны.	1	0	1	
60	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
61	Продолжить обучению применению коньковых ходов на различном рельефе местности.	1	0	1	
62	Обучение торможения и повороту	1	0	1	

	«плугом» на склонах разной крутизны.				
63	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
64	Обучение перехода с одного хода на другой в зависимости от рельефа.	1	0	1	
65	Продолжить обучению торможения и повороту "упором" на склонах разной крутизны.	1	0	1	
66	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
67	Передвижение изученными способами по учебной лыжне.	1	0	1	
68	Прохождение дистанции 5км. (классический ход, на результат)	1	0	1	
69	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
70	Передвижение изученными способами по учебной лыжне.	1	0	1	
71	Прохождение дистанции 5км. (коньковый ход, на результат)	1	0	1	
72	Передвижение изученными способами по учебной лыжне до 5-7 км.	1	0	1	
73	Преодоление бугров впадин на склонах.	1	0	1	
74	Обучение эстафетному бегу на лыжах.	1	0	1	
75	Обучение элементам "лыжного слалома" на пологих склонах.	1	0	1	
76	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	

77	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
78	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов III четверти.	1	0	1	
79	Охрана труда и техника безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой.	1	0	1	
80	Беговая подготовка (4-7 мин.) Обучение командным тактическим действиям. Двусторонняя игра волейбол.	1	0	1	
81	Беговая подготовка (4-7мин.) ОРУ, СБУ. Проверка двигательных способностей (челночный бег 3*10м.)	1	0	1	
82	Беговая подготовка (4-7 мин.) Обучение командным тактическим действиям. Двусторонняя игра волейбол.	1	0	1	
83	Беговая подготовка (4-7мин.) ОРУ, СБУ. Проверка двигательных способностей (поднимание и опускание туловища за 1 мин.)	1	0	1	
84	Беговая подготовка (4-7 мин.) Обучение командным тактическим действиям. Двусторонняя игра баскетбол.	1	0	1	
85	Беговая подготовка (4-7мин.) ОРУ, СБУ. Проверка двигательных способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	1	0	1	
86	Беговая подготовка (4-7 мин.) Обучение	1	0	1	

	командным тактическим действиям. Двусторонняя игра баскетбол.				
87	Беговая подготовка (4-7мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Проверка двигательных способностей (прыжок в длину с места)	1	0	1	
88	Беговая подготовка (4-7мин.) ОРУ, СБУ. Проверка двигательных способностей (подтягивание). Спортивные игры.	1	0	1	
89	Беговая подготовка (4-7мин.) ОРУ, СБУ, упражнения на гибкость. Проверка двигательных способностей (наклон вперед из стоя/сидя на полу).	1	0	1	
90	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
91	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "перешагивание" (на результат).	1	0	1	
92	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ, СБУ. Бег 60м; 100м.	1	0	1	
93	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ, СБУ. Метание гранаты. Бег 60м. (на результат)	1	0	1	
94	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ, СБУ. Метание гранаты (на результат)	1	0	1	
95	ОРУ, СБУ. Эстафетный бег по стадиону. Бег 100м. (на результат).	1	0	1	

96	ОРУ. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой по стадиону.	1	0	1	
97	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ. Двусторонняя игра футбол	1	0	1	
98	ОРУ, СБУ. Бег 500/1000м. (на результат)	1	0	1	
99	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ. Двусторонняя игра футбол	1	0	1	
100	ОРУ, СБУ. Бег 2000/3000м. (на результат)	1	0	1	
101	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ. Двусторонняя игра футбол	1	0	1	
102	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Техника безопасности и охрана труда при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
2	Беговая подготовка (4-8мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100м.	1	0	1	
3	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ. Техника бега по повороту. Бег на 30м. (на результат)	1	0	1	
4	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на 60м. (на результат)	1	0	1	
5	Беговая подготовка (4-8мин). ОРУ, СБУ. Эстафетный бег по стадиону. Бег на 100м.	1	0	1	
6	ОРУ, СБУ. Бег 500/1000м. Подвижные игры.	1	0	1	
7	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ. Техника метания малого гранаты.	1	0	1	
8	Беговая подготовка (до 4-8мин) ОРУ, СБУ. Метание малого мяча гранаты.	1	0	1	



9	ОРУ, СБУ. Бег 2000/3000м. (без учета времени) Спортивные игры.	1	0	1	
10	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
11	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
12	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ. Подготовка к ГТО.	1	0	1	
13	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (на результат)	1	0	1	
14	Беговая подготовка (до 4-8мин.) Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	
15	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (на результат)	1	0	1	
16	Беговая подготовка (до 4-8мин.) Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	0	1	
17	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1мин.(на результат)	1	0	1	

18	Беговая подготовка (до 4-8мин.) Круговая тренировка на комплексное развитие двигательных способностей.	1	0	1	
19	Беговая подготовка (до 4-8мин.) Футбол. Правила игры. Передача и остановка мяча. Ведение мяча. Двусторонняя игра.	1	0	1	
20	Беговая подготовка (до 4-8мин.) Ведение мяча. Удары с места и в движении. Двусторонняя игра.	1	0	1	
21	Беговая подготовка (до 4-8мин.) Удары по мячу из различных положений, по воротам с разных точек. Прием мяча (на ногу, на туловище, на голову). Двусторонняя игра.	1	0	1	
22	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ. Подготовка к ГТО.	1	0	1	
23	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ. Подтягивание на перекладине (на результат)	1	0	1	
24	Беговая подготовка (до 4-8мин.) ОРУ, СБУ. Челночный бег 3*10м. (на результат)	1	0	1	
25	ОРУ, СБУ. Бег с переходом на ходьбу (до 20мин.)	1	0	1	
26	Беговая подготовка (до 4-7мин.) ОРУ, СБУ, упражнения на гибкость. Проверка гибкости (наклон стоя/сидя на полу)	1	0	1	
27	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	

	Подведение итогов I четверти.				
28	Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	
29	Передача мяча с отскоком от пола. Ловля высоколетающего мяча. Штрафные броски.	1	0	1	
30	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Штрафные броски.	1	0	1	
31	Ведение мяча, перехват, бросок мяча в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок (К).	1	0	1	
32	Броски с "точек". Комбинация из освоенных элементов. Проверка скоростных способностей (прыжки через скакалку 30сек.)	1	0	1	
33	Бросок мяча с "точек". Комбинация из освоенных элементов. Правила игры стрит-бол.	1	0	1	
34	Броски мяча с различных «точек». Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	
35	Броски с «точек» (К). Правила игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
36	Комбинация из освоенных элементов (К). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
37	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	

38	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
39	Волейбол. Прием и передача мяча (в парах). Нижняя, верхняя прямая подача (в парах).	1	0	1	
40	Совершенствование приема и передачи мяча (через сетку). Совершенствование верхней прямой подачи (через сетку).	1	0	1	
41	Обучение нападающему удару. подача мяча через сетку (К).	1	0	1	
42	Совершенствование нападающего удара. подача мяча в зоны 1-5-6.	1	0	1	
43	Совершенствование подачи мяча в зоны 1-5-6. Верхняя прямая подача (К).	1	0	1	
44	Игра у сетки. Блокирование. Двусторонняя игра. Проверка выносливости (прыжки через скакалку 1 мин.)	1	0	1	
45	Правила игры. Поддачи в зоны 1-5-6 (К). Двусторонняя игра.	1	0	1	
46	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
47	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
48	Спортивные игры. Подведение итогов II четверти.	1	0	1	
49	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Охрана труда и техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	
50	Основы знаний. Строевая подготовка.	1	0	1	

	Развитие двигательных способностей.				
51	Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
52	Обучение применению классических ходов на различном рельефе местности. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	
53	Обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.	1	0	1	
54	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
55	Обучение применению классических ходов на различном рельефе местности.	1	0	1	
56	Прохождение дистанции 3км. (на результат)	1	0	1	
57	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
58	Обучение применению коньковых ходов на различном рельефе местности.	1	0	1	
59	Продолжить обучению изменению стойки спуска на склонах разной крутизны.	1	0	1	
60	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
61	Продолжить обучению применению коньковых ходов на различном рельефе местности.	1	0	1	
62	Обучение торможения и повороту «плугом» на склонах разной крутизны.	1	0	1	
63	Развитие двигательных способностей.	1	0	1	

	Спортивные и подвижные игры.				
64	Обучение перехода с одного хода на другой в зависимости от рельефа.	1	0	1	
65	Продолжить обучению торможения и повороту "упором" на склонах разной крутизны.	1	0	1	
66	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
67	Передвижение изученными способами по учебной лыжне.	1	0	1	
68	Прохождение дистанции 5км. (классический ход, на результат)	1	0	1	
69	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
70	Передвижение изученными способами по учебной лыжне.	1	0	1	
71	Прохождение дистанции 5км. (коньковый ход, на результат)	1	0	1	
72	Передвижение изученными способами по учебной лыжне до 5-7 км.	1	0	1	
73	Преодоление бугров впадин на склонах.	1	0	1	
74	Обучение эстафетному бегу на лыжах.	1	0	1	
75	Обучение элементам "лыжного слалома" на пологих склонах.	1	0	1	
76	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
77	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	

78	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов III четверти.	1	0	1	
79	Охрана труда и техника безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой.	1	0	1	
80	Беговая подготовка (4-8 мин.) Обучение командным тактическим действиям. Двусторонняя игра волейбол.	1	0	1	
81	ОРУ, СБУ. Проверка двигательных способностей (челночный бег 3*10м.)	1	0	1	
82	Беговая подготовка (4-8 мин.) Обучение командным тактическим действиям. Двусторонняя игра волейбол.	1	0	1	
83	ОРУ, СБУ. Проверка двигательных способностей (поднимание и опускание туловища за 1 мин.)	1	0	1	
84	Беговая подготовка (4-8 мин.) Обучение командным тактическим действиям. Двусторонняя игра баскетбол.	1	0	1	
85	ОРУ, СБУ. Проверка двигательных способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	1	0	1	
86	Беговая подготовка (4-8 мин.) Обучение командным тактическим действиям. Двусторонняя игра баскетбол.	1	0	1	
87	ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Проверка двигательных способностей (прыжок в длину с места)	1	0	1	

88	ОРУ, СБУ. Проверка двигательных способностей (подтягивание).	1	0	1	
89	ОРУ, СБУ, упражнения на гибкость. Проверка двигательных способностей (наклон вперед стоя/сидя на полу)	1	0	1	
90	Беговая подготовка (4-8 мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
91	Беговая подготовка (4-8 мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "перешагивание" (на результат)	1	0	1	
92	Беговая подготовка (4-8 мин.) ОРУ, СБУ. Бег 60м; 100м.	1	0	1	
93	Беговая подготовка (4-8 мин.) ОРУ, СБУ. Бег 60м. (на результат). Техника эстафетного бега.	1	0	1	
94	Беговая подготовка (4-7 мин.) ОРУ, СБУ. Бег 100м. (на результат) Эстафетный бег по стадиону.	1	0	1	
95	Беговая подготовка (4-8 мин.) ОРУ, СБУ. Бег в чередовании с ходьбой по стадиону.	1	0	1	
96	Беговая подготовка (4-8 мин.) ОРУ. Метание гранаты на дальность. Подвижные игры (Русская лапта, Город за городом ...)	1	0	1	
97	Беговая подготовка (4-8 мин.) ОРУ. Метание гранаты на дальность (на	1	0	1	



	результат). Подвижные игры (Русская лапта, Город за городом ...)				
98	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000м. (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	
99	Беговая подготовка (4-8 мин.) Двусторонняя игра футбол	1	0	1	
100	ОРУ. СБУ. Бег 2000/3000м. (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	
101	Беговая подготовка (4-8 мин.) Двусторонняя игра футбол	1	0	1	
102	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	



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

- Физическая культура (базовый уровень)10-11 кл., Лях В.И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура (базовый уровень)10-11 кл., Лях В.И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

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

