РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО естественно-математического цикла Руководитель МО _____Федотова Ю.В. Протокол №1 от «31» августа 2026г.	Старший методист _____ Голых В.В.	Заведующей филиалом «Александровская СОШ», филиал МАОУ Успенская СОШ имени Героя Советского Союза Е.И. Иванина] _____ Колесникова Е.Б. Приказ №52 от «01» сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

2 часа в неделю

(ID 12215433)

для обучающихся 10-11 классов

Составитель: Канаев А.В.

с. Александровка 2026г.

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 н

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, укреплениюздоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания

физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «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 перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,

приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её

цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

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

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням

(катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением

по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»

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

позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных

заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с

предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку

в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности; 2) **патриотического воспитания**:

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

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

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

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности. 8) **ценности научного познания**:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных учебных предметов;

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

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

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

видов и форм представления;

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных

задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор,

аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях

учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наи ено ание азде ов е п о а ы	Ко чес во часов			е т о ые ф о ые об азо ате ь ые есу сы
		Все о	Ко о ь ые або ы	П а т чес е аботы	
Раздел 1. Знания о физической у ь у е					
1.1	з ческая культура как социал ное явле е	2	1		
1.2	з ческая культура как средс во укре ле я здоровья человека	2	1		
Ито о о разделу		4			
Раздел 2. Способы са ос оя е ь о дв а е ь о дея е ь ос					
2.1	зкультур о-оздорови ельные меро р ят я в услов ях ак ивного отдыха досу а	5	2	3	
Ито о о разделу		5			
ФИЗИЧЕС ОЕ СОВЕР ЕН ТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физку ь у но-оздо ов е ь ая дея е ь ос ь					
1.1	зкультур о-оздорови ельная деятель ость	4	1	3	
Ито о о разделу		4			
Раздел 2. Спо и но-оздо о и е ь ая дея е ь ос ь					
2.1	одуль «С орт в ые игры». Фу бол	10	3	7	

2.2	одуль «С орт в ые игры». Баске бол	10	3	7	
2.3	одуль «С орт в ые игры». Волейбол	12	3	9	
Ито о о разделу		32			
Раздел 3. П ик адно-о иен ирова ая дв а е ь ая дея е ь ос ь					
3.1	одуль «Плаватель ая подго овка»	12	2	3	
Ито о о разделу		12			
Раздел 4. Моду ь «Спо и ная ф з чес ая од о ов а»					
4.1	С орт в ая од ото ка	4	2	2	
4.2	Базовая ф з ческая одго овка	7	7		
Ито о о разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО П ОГ А Е		68	25	34	

11 КЛАСС

№ п/п	Наи ено ание азде ов е п о а ы	Ко чес во часов			е т о ые ф о ые об азо ате ь ые есу сы
		Все о	Ко о ь ые або ы	П а т чес е аботы	
Раздел 1. Знания о физической у ь у е					
1.1	Здоровы образ ж зни современного человека	3	1		
1.2	Проф лакт ка травма и ма и ока ание ерво омощ во время аня ий ф з ческо культурой	4	1	1	
Ито о о разделу		7			
Раздел 2. Способы са ос оя е ь о дв а е ь о дея е ь ос					
2.1	Совреме ые оздорови ельные ме оды ро едуры в реж ме дорового обра а ж з	4	1	3	
2.2	Самостоятель ая одго овка к вы ол е ю ормативных ребований ком лекса «Готов к руду и обороне»	1		1	
Ито о о разделу		5			
ФИЗИЧЕС ОЕ СОВЕР ЕН ТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физку ь у но-оздо ов е ь ая дея е ь ос ь					
1.1	зкультур о-оздорови ельная деятель ость	3	1	2	

Ито о о разделу		3			
Раздел 2. Спо и но-оздо о и е ь ая дея е ь ос ь					
2.1	одуль «С орт в ые игры». Фу бол	10	3	7	
2.2	одуль «С орт в ые игры». Баске бол	10	3	7	
2.3	одуль «С орт в ые игры». Волейбол	10	3	7	
Ито о о разделу		30			
Раздел 3. П ик адно-о иен ирова ая дв а е ь ая дея е ь ос ь					
3.1	одуль «Атлет ческие единоборс ва»	12	2	10	
Ито о о разделу		12			
Раздел 4. Моду ь «Спо и ная ф з чес ая од о ов а»					
4.1	С орт в ая од ото ка	4	1	3	
4.2	Базовая ф з ческая одго овка	7	7		
Ито о о разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО П ОГ А Е		68	23	44	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Те а у ока	Ко чес во часов			Дата зуче я	е т о ые ф о ые об азо ате ь ые есу сы
		Все о	Ко о ь ые або ы	П а т чес е аботы		
1	Прав ла ТБ а уроках по легкой атлет к . Здоровы обра жи ни как услов е акт в о ж знедея ел нос и человека..Бе с макс мал ной скоростью в реж ме ов орно- терваль о о метода	1	1			https://resh.edu.ru/
2	Ос ов ые а равле я и формы ор а за ф з ческой кул уры в совреме ом обществе. а ви ие вы осл вост .	1		1		https://resh.edu.ru/
3	з ческая культура и фи ическое, с х ческое со альное доров е. Гладк бе с рав омерной скорос в раз ых зо ах те с внос и.	1		1		https://resh.edu.ru/
4	Всеросс ск ф зкул урно- с орт в ы ком лекс «Го ов к руду и оборо е» (ГТО).Бе пересечённой мест ост (кроссовы бег).	1	1			https://resh.edu.ru/
5	Ос овы ор а за бра а жи ни совреме о о человека. Пов орный бег с ре ятств ям в максимал ном	1	1	1		https://resh.edu.ru/

	тем е.					
6	Ко троль состоя я здоров я в ро ессе самостоятел ных аня ий оздоров тель о ф зической культуро . ав омер ый бег с до ол тель ым отя о ением в реж ме «до отказа».	1	1			https://resh.edu.ru/
7	О ределе е состоя ия доров я с омощью фу к о альных проб. ав омер ы овтор ый бег с ф аль ым ускоре ем (на ра ные д ста).	1		1		https://resh.edu.ru/
8	О е ва е текуще о сос ояния ор а зма с омощью субъек ивных и об ект в ых оказателей. 1Гладкий бе с рав омер о скорос в ра ных зо ах те с в ост .	1		1		https://resh.edu.ru/
9	Прав ла ТБ а уроках с/игр. Тех ческая од отовка в баске боле	1	1			https://resh.edu.ru/
10	Соверше ствова е техники броска мяча в корз у в дв жении	1	1			https://resh.edu.ru/
11	азв т е вы осл вост средс вами ры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/
12	Такт ческая од отовка в баске боле. Суде ск е жесты.	1	1			https://resh.edu.ru/
13	Соверше ствова е техники броска мяча в корз у в дв жении	1	1			https://resh.edu.ru/

14	азв т е координ а нных	1		1		https://resh.edu.ru/

	с особ осте средствами игры баскетбол					
15	Тех ка суде ства ры баске бол. Учеб ая ра.	1				https://resh.edu.ru/
16	Соверше ствова е техники ведение мяча во вза моде ствии с пар нером	1	1			https://resh.edu.ru/
17	Тре ровоч ые ры по баске болу. Прав ла суде ства о баске болу.	1		1		https://resh.edu.ru/
18	азв т е скорост ых и силовых с особ осте средствами игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Прав ла ТБ а уроках гимнас ики. У раж е я для роф лак ики ере а ряже я ор а ов рения и мыш о ор о-дв ате ьного аппара а р дл тель о работе а комп ером	1		1		https://resh.edu.ru/
20	У раж е я для роф лак ики аруше я коррек и осанки	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Ор а за я ла рование аня ий ко д о о тре ровкой.	1				https://resh.edu.ru/
22	Ком лекс у раж е й а ле ической м астк для за ят кондиционной тре ровко	1	1			https://resh.edu.ru/
23	Ком лекс у раж е й аэробной м аст к для за ятий кондиционной тре ровко	1		1		https://resh.edu.ru/

24	Прав ла ТБ а уроках с/игр. Соверше ствова е техники ведение	1		1		https://resh.edu.ru/

	мяча во вза моде ствии с пар нером. У раж е я с м ас ической палкой (укороче о скакалкой) для ра ви ия одв ж ост лечево о сус ава (выкруты)					
25	Такт ческая од отовка в фу боле. азв т е бкост .	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Тех ка суде ства ры фу бол. Накло ы тулов ща в ерёд, на ад, в сторо ы с возрастаю ей ампли удой дв же в оложе с оя, сидя, сидя о в сторо ы.	1	1			https://resh.edu.ru/
27	азв т е вы осл вост средс вами ры футбол. азв т е координации дв же .	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Тре ровоч ые ры по мини-фу болу. Пр седа я а од о оге « столетом» (с о орой на руку для сохра е я рав овес я).	1	1			https://resh.edu.ru/
29	Тех ческая од отовка в фу боле. Прохожде е услож ённой полосы ре ятств , включа ей быс рые кувырк (в ерёд, азад),	1		1		https://resh.edu.ru/

30	азв т е с ловых скорос ных с особ осте средствами игры фу бол. Передв же я в в се и упоре на руках а ереклад е (мальчики), одтя ва е в в се с оя (лёжа) на	1	1			https://resh.edu.ru/

	зко ереклад е (девочки),					
31	азв т е коорд а нных с особ осте средствами игры фу бол. Ком лексы у раж е й с ган елями с д в дуаль о одобранной массой (дв же я рукам , оворо ы на мес е, акло ы, одскок со махом рук),	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Соверше ствова е так ической де ств во время за и ы и нападения в услов ях учеб о игровой деятель ост . р седа ия на одной о е « столетом» (с опорой на руку для сохра е я рав овесия).	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Соверше ствова е техники удара по мячу в дв же . У ражнения для разв т я одв ж ост сус авов (олуш а ат, ш а ат, складка, мос).	1	1			https://resh.edu.ru/
34	Тех ка безо ас ост на аня иях лава ем в бассе е .(еория) Прав ла ТБ а уроках лыжной од отовк . Совершенс вование тех к класс ческ х ходов.	1		1		https://resh.edu.ru/
35	Тех ка лава я брассом на спине (одводящ е у раж ения с одключе ем работы рук и ног). (теор я)Передв же я на лыжах с рав омер о скоростью в режимах умере о те с в ос ь .	1				https://resh.edu.ru/

36	Соверше ствова е техники плавания с особом брасс а руди. (теор я) азв т е вы осливос и.	1	1			https://resh.edu.ru/
37	Тех ка лава я а боку (ередв же е в ол й коорд а),(теор я Передвижения а лыжах с рав омер ой скорос ь в реж мах большо тенсивнос и.	1		1		https://resh.edu.ru/
38	Тех ка лава я брассом на спине (ередв же е в ол й координации). (теор я). Передв же я на лыжах с рав омер о скоростью в режимах субмакс маль о тенсивнос и и сорев ователь о скорос ь .	1		1		https://resh.edu.ru/
39	Прыжок в воду со стар овой умбы и оследующее реодоление учебной д ста од м з зученных с особов (брасс а с не, на боку). (теор я) Передв же е на лыжах по отло ому скло у с дополни ел ным отя още ем.	1	1			https://resh.edu.ru/
40	Соверше ствова е техники прыжка в воду в з о ам с ебол ой рыжково вышк (теория). . Скорост о од ём ступа им и скользящ м ша ом, бегом, «лесенкой», «ёлочко ».	1		1		https://resh.edu.ru/

41	Тех ка лава я а боку (подводя ие у раж е я с одключением рабо ы	1		1		https://resh.edu.ru/

	рук о) (теор я) У ражнения в оворотах с усках а лыжах, прое д через «ворота» реодоление ебольш х трам л ов.					
42	Тех ка рыжка в воду вни о ам .(теор я) азв тие координации. У раж е я в оворо ах и спусках на лыжах.	1		1		https://resh.edu.ru/
43	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Плавание 50 м.(теор я) Прав ла и ехника вы ол е я ормат ва комплекса ГТО. Бе а лыжах 3 км (де у ки); 5 км (ю ош).	1	1			https://resh.edu.ru/
44	Соверше ствова е техники прыжка в воду в з о ам со с ар овой умбы. (теор я) азв т е с ло ых с особ осте . Передв жение на лыжах о отло ому скло у.	1		1		https://resh.edu.ru/
45	Про лыва е д ста ии 50 м по рав лам В СК ГТО (еория). У раж е я в «тра с ор ировке».	1		1		https://resh.edu.ru/
46	Прав ла ТБ а уроках с/игр. Соверше ствова е техники од оч о о блока	1		1		https://resh.edu.ru/
47	азв т е скорост ых способнос ей средствам ры воле бол	1		1		https://resh.edu.ru/

48	азв т е вы осл вост средс вами	1		1		https://resh.edu.ru/

	ры воле бол. Учеб ая игра.					
49	Общеф з ческая од овка средствам ры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/
50	Тех ка суде ства ры волейбол. Учеб ая ра.	1	1			https://resh.edu.ru/
51	Соверше ствова е технических де ств в ередаче мяча, с оя на месте в дв же	1	1			https://resh.edu.ru/
52	Тех ческая од отовка в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Соверше ствова е техники а адающе о удара	1		1		https://resh.edu.ru/
54	Такт ческая од отовка в волейболе	1	1			https://resh.edu.ru/
55	азв т е коорд а нных с особ осте средствами игры воле бол	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Тре ровоч ые ры по волейболу .Прав ла суде ства.	1	1			https://resh.edu.ru/
57	азв т е с ловых с особнос ей средствам ры волейбол Правила и тех ка вы ол е я орма ива ком лекса ГТО. Кросс на 3 км (девушк); 5 км (ю о и). Соверше ствова е кого с ар а, стартово о раз о а.	1	1			https://resh.edu.ru/

58	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Бег на лыжах 3 км (девушк); 5 км (но и). Соверше ствова е техники высокого	1	1			https://resh.edu.ru/

	старта.					
59	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Подтя ва е з в са а высокой ереклад е (ю ош); под ягивание и в са лежа а зко ерекладине 90 см (девушк)	1	1			https://resh.edu.ru/
60	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Бег на 60 м 100 м. Соверше ствование ехники стафет о о бе а.	1	1			https://resh.edu.ru/
61	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Бег на 2000 м (девушк); 3000 м (юно и). Соверше ствова е ме ания грана ы с 5 бе овых ша ов.	1				https://resh.edu.ru/
62	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Наклон в еред з оложе я с оя на м аст ческо скамье, рывок гири 16 к	1	1			https://resh.edu.ru/
63	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Прыжок в дл у с места толчком двумя ногами. Соверше ствова е техники стафет о о бе а, ередача эс афе ной алочк .	1	1			https://resh.edu.ru/

64	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Кросс на 3 км (девушк); 5 км (ю о и). Соверше ствова е кого с ар а, стартово о раз о а.	1				https://resh.edu.ru/
65	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ГТО. Под ма е тулов ща и положения лежа а с е, с ба ие и ра гибание рук в у оре лежа а олу	1	1			https://resh.edu.ru/
66	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. е ание ра аты весом 500 (деву ки); 700 г (ю ош) С е аль ые беговые у раж е я.	1	1			https://resh.edu.ru/
67	Прав ла тех ка вы олнения ормат ва ком лекса ТО. Челночный бе 3х10 м	1	1			https://resh.edu.ru/
68	ест валь « ы отовы к ГТО!» (сдача орм ГТО с соблюде ием правил и тех к вы ол е я испы аний (тестов) 6 сту е	1		1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО П О РА Е		68	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма здоровых человека. Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	1				https://resh.edu.ru/
2	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Здоровый образ жизни современного человека	1	1	1		https://resh.edu.ru/
3	Определение индивидуального расхода энергии. Максимальный бег в горку и с горки.	1		1		https://resh.edu.ru/
4	Физическая культура профессиональная деятельность человека. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (с прямой, с поворотом и со старта).	1		1		https://resh.edu.ru/
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Бег с максимальной скоростью «с ходу».	1	1	1		https://resh.edu.ru/
6	Оказание первой помощи при травмах (вывих, переломы, ушибы).Ускорение, переходящее в многоскоки,	1		1		https://resh.edu.ru/

	ереходящ е в бе с ускорением					
7	Средства восста овле я после фи ических а рузок сорев овательной дея ел нос и: рав ла ор а за роведения, ос ов ые р емы. Прыжки в высо у с родв же ем зме е ием направлений.	1	1			https://resh.edu.ru/
8	Самостоятель ая од отовка к выполнени ормат в ых требова й комплекса ГТО. Бе с ре ятств ям .	1	1			https://resh.edu.ru/
9	Прав ла ТБ а уроках с/игр. а ви ие скорост ых с ловых способнос ей средствам ры баскетб л	1		1		https://resh.edu.ru/
10	Тех ческая од отовка в баске боле	1		1		https://resh.edu.ru/
11	Такт ческая од отовка баске боле	1		1		https://resh.edu.ru/
12	азв т е коорд а о ых способнос ей средствам ры баскетб л	1		1		https://resh.edu.ru/
13	Соверше ствова е тех ики передачи и броска мяча во время ведения	1	1			https://resh.edu.ru/
14	азв т е вы осл вост средс вами игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/
15	Тре ровоч ые ры о баске болу	1		1		https://resh.edu.ru/
16	Соверше ствова е тех ики выполнения штраф о о броска	1	1			https://resh.edu.ru/
17	Соверше ствова е тех ической и такт ческо од отовк баске боле в услов ях учеб о ро ой дея ел нос и	1		1		https://resh.edu.ru/

18	Соверше ствова е тех ики передачи мяча в ро ессе ередв же я с ра ной	1	1			https://resh.edu.ru/

	скоростью					
19	Соверше ствова е тех ики ос ановки мяча раз ым с особам	1		1		https://resh.edu.ru/
20	Соверше ствова е тех ики приема мяча в услов ях модел руемых игровых си уаций	1		1		https://resh.edu.ru/
21	азв т е вы осл вост средс вами игры футбол. У раж е я с имнас ической алко (укороче о скакалкой) для разв т я одв ж ост лечевого сус ава (выкруты)	1	1			https://resh.edu.ru/
22	Такт ческая од отовка фу боле. азв т е бкост . У ражнения для разв т я одв ж ост сус авов (олуш а ат, ш а ат, ск адка, мос).	1		1		https://resh.edu.ru/
23	Тре ровоч ые ры о мини-фу болу (на малом футболь ом оле) Наклоны тулов ща в ерёд, азад, с ороны с возрастающе ам л тудой движений в оложе стоя, с дя, с дя ноги в с ороны.	1	1			https://resh.edu.ru/
24	Соверше ствова е тех ической и такт ческо од отовк фу боле в услов ях учеб о ровой дея ел нос и. азв т е коорд а о ых способнос ей.	1		1		https://resh.edu.ru/
25	Соверше ствова е тех ики перехва а мяча, а месте р ередвижении. Прохожде е услож ё ой полосы ре ятств , включающей быс рые кувырк (в ерёд, азад),	1	1			https://resh.edu.ru/

26	елакса я в с стем о ргани ации	1		1		https://resh.edu.ru/

	меро р ят здорово о бра а жи ни: с хро м аст ка «Ключ»					
27	Ком лекс у раж е с ловой гимнас ики (ше)	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Ком лекс у раж е а повы ение одв ж ост суставов элас ичнос и мыш (стретч)	1	1			https://resh.edu.ru/
29	елакса я в с стем о ргани ации меро р ят здорово о бра а жи ни: дыхатель ая м аст ка .Н. Стрель ково	1		1		https://resh.edu.ru/
30	азв т е коорд а о ых способнос ей средствам ры футбол. Передвижения в в се у оре а руках а ерекладине (мальч к), одтя ва е в висе с оя (лёжа) а зко ереклад е (девочки),	1	1			https://resh.edu.ru/
31	У раж е я для роф лак ики ос рых рес ратор ых заболеваний. Комплексы у раж е с а телям с индивидуально одобра о массо (движения руками, ороты а месте, акл ны, подскоки со взмахом рук),	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Об ект в ые суб ект вные при наки утомле я. Пр седа я а одной ноге « столетом» (с о оро на руку для сохра е я рав овес я).	1		1		https://resh.edu.ru/

33	Тех ка безо ас ост а аня иях атлет ческ м ед оборс вами. Правила ТБ а уроках лыж о	1		1		https://resh.edu.ru/

	од отовк .Соверше ств вание ехники класс ческ х ходов.					
34	Тех ка захватов в атлетических ед оборствах. (теор я) ередвижения на лыжах с рав омер о скорос ь в режимах умере о те с в ости.	1		1		https://resh.edu.ru/
35	Тех ка удержа в атле ических ед оборствах. (теор я) ередвижения на лыжах с рав омер о скорос ь в режимах большо те с в ост .	1		1		https://resh.edu.ru/
36	азв т е с ловых с особнос ей средс вами атлет ческ х ед оборс в. (еория) Передв же я а лыжах с равномерной скоростью в реж мах субмаксимальной те с в ост сорев о а ельной скоростью.	1		1		https://resh.edu.ru/
37	Тех ка самостраховк а ле ических ед оборствах. (теор я) а ви ие коорд а . У раж е ия в поворо ах и с усках а лыжах.	1		1		https://resh.edu.ru/
38	азв т е скорост ых с особнос ей средствам атлет ческ х единоборс в. (теор я) Передв же е а лыжах по отло ому скло у с до ол и ел ным отя още ем.	1	1			https://resh.edu.ru/
39	Тех ка зад е од ожк в а ле ических ед оборствах. (теор я) а ви ие силовых с особ осте .	1		1		https://resh.edu.ru/

40	Им та о ые у раж ения в а и ных	1		1		https://resh.edu.ru/

	де ств ях от удара кулаком в голову. (теор я) У раж е я в оворо ах и спусках а лыжах, роезд через « оро а» и реодоле е ебольш х трамплинов.					
41	Тех ка стоек в атлет ческих ед оборствах. (теор я) Скорос ной подъём сту ающ м скользящ м агом, бегом, «лесе ко », «ёлочко ».	1	1			https://resh.edu.ru/
42	азв т е коорд а о ых способнос ей средствам атлет ческ х единоборс в. (теор я) У раж е я в «транспор ировке».	1		1		https://resh.edu.ru/
43	Учеб ые схватк с с ол ованием бросков удержа ем.(теор я) Совер енс вование Ко ьковых ходов.	1		1		https://resh.edu.ru/
44	Тех ка броска рывком за пя ку в атлет ческ х ед оборствах.(теор я).Совер енс вование с усков од емов.	1		1		https://resh.edu.ru/
45	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. Бе а лыжах 3 км (девушк); 5 км (ю ош)	1	1			https://resh.edu.ru/
46	Оказа е ерво омощ при обмороже , сол еч ом и епловом ударах.Соверше ствова е ехники лыж ых ходов, ереход хода на ход.	1		1		https://resh.edu.ru/
47	Прав ла ТБ а уроках с/игр. а ви ие ф з ческ х качеств средс вами игры воле бол	1		1		https://resh.edu.ru/

48	Тре ровоч ые ры о волейболу	1		1		https://resh.edu.ru/

49	Соверше ствова е тех ики подачи мяча в услов ях учеб о ровой дея ел нос и	1		1		https://resh.edu.ru/
50	азв т е ф з ческ х качес в средс вами ры воле бол	1		1		https://resh.edu.ru/
51	Такт ческая од отовка волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/
52	Тех ческая од отовка в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Соверше ствова е тех ической и такт ческо од отовк волейболе в услов ях учеб о ро ой дея ел нос и	1	1			https://resh.edu.ru/
54	Соверше ствова е тех ики напада его удара в услов ях модел руемых игровых с туа	1		1		https://resh.edu.ru/
55	Общая ф з ческая од о овка в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. Бе а 60 м и 100 м	1	1			https://resh.edu.ru/
57	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. Бе а 2000 м (деву ки); 3000 м (ю ош)	1		1		https://resh.edu.ru/
58	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. Кросс а 3 км (деву ки); 5 км (ю ош)	1	1			https://resh.edu.ru/
59	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. Подтя ание и виса на высоко ереклад е (юно и); одтя ва е з в са лежа на ни кой ереклад е 90 см (деву ки)	1	1			https://resh.edu.ru/

60	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. Накло перед и	1				https://resh.edu.ru/

	оложе я стоя а м ас ической скам е, рывок р 16 к .					
61	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО: Прыжок в длину с мес а толчком двумя о ам	1	1			https://resh.edu.ru/
62	Тре ровоч ые ры о фу болу (на большом оле)	1				https://resh.edu.ru/
63	Соверше ствова е зкого с ар а, стартово о раз о а. Тех ческая подго овка в футболе	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Соверше ствова е тех ики прыжка в дл у с места. азв т е скорос ных и с ловых с особ осте средс вами игры футбол	1				https://resh.edu.ru/
65	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. Под мание улови а и оложе я лежа а с е, сгибание и раз ба е рук в у оре лежа на полу	1	1			https://resh.edu.ru/
66	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. ета е грана ы весом 500 (девушк), 700 (ю о и)	1	1			https://resh.edu.ru/
67	Прав ла тех ка вы олнения норма ива ком лекса ГТО. Чел оч ый бег 3х10 м	1		1		https://resh.edu.ru/
68	ест валь « ы отовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюде ем ра ил и ехники вы ол е я с ыта (тес ов) 6 или 7 сту е е	1		1		https://resh.edu.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО П О РА Е	68	23	44	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕ