

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**МКУ "управления образования администрации Емельяновского**

**МБОУ Шуваевская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель  
МО□Естественного -  
научного цикла

\_\_\_\_\_  
Задорожная Т.А.  
протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Шестакова М.Ю,  
протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Рукоосуева Т.В.  
Приказ № 01-05-134 от  
«30.» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2731266)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Шуваевво 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 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) Третий час физкультуры реализуется в 10 классе через внеурочную деятельность секция «Вольная борьба», 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.

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.

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 " Лыжная подготовка"*

Совершенствовать технику разных видов ходов. Способы подъемов и спусков. Совершенства техники конькового хода. Способы торможения и поворотов. Тренировочное прохождение дистанции 3км (д.) и (м.). Правила предупреждения и исправления характерных ошибок. Применение изученных способов передвижения на лыжах.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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.

"Вольная борьба" Основные стойки, приемы в партере, в стойке, Приемы самообороны, правила вольной борьбы.

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

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

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

#### *Общая физическая подготовка.*

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

Совершенствовать технику разных видов ходов. Способы подъемов и спусков. Обучить техники конькового хода. Способы торможения и поворотов. Тренировочное прохождение дистанции 3км (д.) и 5 (м.).

Правила предупреждения и исправления характерных ошибок. Применение изученных способов передвижения на лыжах.

*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;

**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;

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 переход с одного лыжного хода на другой, совершенствовать различные способы ходов на лыжах.

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

Демонстрировать технические приемы в вольной борьбе, приемы самоосторожки. Знать правила вольной борьбы.

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);

демонстрировать переход с одного лыжного хода на другой, совершенствовать различные способы ходов на лыжах.

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. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая как социальное явления	2			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	6			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	9			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	9			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>



2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		27			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль "Льжи"	10			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Базовая физическая подготовка	17			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого</b>		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		8			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		6			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		32			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
Итого по разделу		12			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Лыжная подготовка	16			<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	18			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого</b>		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



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

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
3	Физическая культура и физическое здоровье	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
4	Физическая культура и психическое здоровье	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
5	Основы организации образа жизни современного человека	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
6	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
7	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
8	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
9	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>

	объективных показателей					
10	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
11	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
12	Упражнения для профилактики пренапряжения органов зрения	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
13	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
14	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
15	Техническая подготовка в футболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
16	Тактическая подготовка в футболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
17	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
18	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
23	Техника судейства игры футбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>

24	Техническая подготовка в баскетболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
28	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
29	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru</a>
31	Тренировочные игры по баскетболу	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru</a>
32	Техника судейства игры баскетбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru</a>
33	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов.	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru</a>
34	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, равномерное прохождение дистанции 4-5 км	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru</a>
35	Совершенствовать применение лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции в среднем темпе 5-6 км.	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru</a>
36	Совершенствовать техники конькового	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru</a>

	хода, совершенствование способов подъемов и спусков.					
37	Совершенствовать техники конькового хода, совершенствование способов подъемов и спусков	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
38	Закрепить технику конькового хода, совершенствование техники одновременных ходов.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
39	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами. Попеременная тренировка с ускорениями.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
40	Совершенствование лыжных ходов. Темповая тренировка (юноши 5 км. девушки 3 км)	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
41	Совершенствование лыжных ходов, способов подъема, спусков и торможения. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
42	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами. Попеременная тренировка с ускорениями.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
43	Техническая подготовка в волейболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
44	Тактическая подготовка в волейболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
45	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
46	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>



47	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
48	Совершенствование техники нападающего удара	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
49	Совершенствование техники одиночного блока	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
50	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
51	Тренировочные игры по волейболу	1				<a href="https://fgosreestr.ru/">https://fgosreestr.ru/</a>
52	Знания о ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
58	Правила и техника выполнения	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
10	Оказание первой помощи при	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>

	обморожении, солнечном и тепловом ударах					
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
16	Банные процедуры	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>

	гимнастикой					
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
25	Техническая подготовка в футболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
26	Тактическая подготовка в футболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>

36	Тактическая подготовка в баскетболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
44	Тренировочные игры по баскетболу	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
45	Техническая подготовка в волейболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
46	Тактическая подготовка в волейболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
47	Общеспортивная подготовка в волейболе	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>

50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
56	Тренировочные игры по волейболу	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
57	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, равномерное прохождение дистанции 4-5 км.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
58	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
59	Оценить технику попеременного двухшажного хода, прохождение	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>



	дистанции в среднем темпе 4-5 км.					
60	Оценить технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 5-6 км.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
61	Совершенствовать применение лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции в среднем темпе 5-6 км.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
62	Совершенствовать способы преодоления подъемов. Прохождение дистанции в среднем темпе 5-6 км.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
63	Повторить одновременные ходы, попеременное лидирование. Прохождение дистанции до 6 км.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
64	Совершенствовать техники конькового хода, совершенствование способов подъемов и спусков.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
65	Совершенствовать технику конькового хода, совершенствование техники одновременных ходов.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
66	Оценить технику переходов с одного хода на другой, совершенствование техники одновременных ходов, конькового хода.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
67	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами. Попеременная тренировка с ускорениями.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
68	Совершенствовать технику спусков с	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>

	поворотами. Прохождение дистанции до 6 км в среднем темпе.					
69	Совершенствование лыжных ходов, способов подъема, спусков и торможения. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
70	Темповая тренировка (юноши 5 км. девушки 3 км.). Совершенствование лыжных ходов	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
71	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами. Попеременная тренировка с ускорениями.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
72	Оценить технику спусков и торможения. Попеременная тренировка с ускорениями.	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
73	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
74	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
75	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
76	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
77	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
78	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
79	Техника удержаний в атлетических	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>

	единоборствах					
80	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
81	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
82	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
83	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
84	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				<a href="https://fgosreestr.ru">https://fgosreestr.ru</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

	км или 5 км					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		



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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://fgosreestr.ru/poop/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-srednego-obshchego-obrazovaniia-utverzhdена-prikazom-minprosveshcheniia-rossii-ot-18-05-2023-pod-371>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

<https://fgosreestr.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШУВАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА**, Рукосуева Тамара Веденеевна, ДИРЕКТОР

26.09.23 09:32 (MSK)

Сертификат 0BFB4AB3F4557046CEA6D397DFE8DF34