

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования
№ 25 с углубленным изучением отдельных предметов»**

ПРИНЯТО

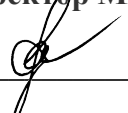
на заседании педагогического совета

МБОУЦО № 25

протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО № 25


Е. П. Алексеева
приказ № 371-а от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4223809)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Составители программы:

Андрианова Елена Юрьевна

Горшков Никита Александрович

Кваскова Ирина Львовна

Тула, 2025

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 лично 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.

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

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

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 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;

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 (волейбол, баскетбол);

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно - оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	12		12	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	15		15	https://resh.edu.ru/
Раздел 3. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Гимнастика с элементами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/
4.2	Легкая атлетика	17		17	https://resh.edu.ru/
4.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/
Общее количество часов		68		68	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно - оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	12		12	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	15		15	https://resh.edu.ru/
Раздел 3. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Гимнастика с элементами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/
4.2	Легкая атлетика	17		17	https://resh.edu.ru/
4.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/
Общее количество часов		68		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИОТ на уроках физической культуры (инструкция №040-14) ИОТ на уроках легкой атлетики (инструкция №045-14) Низкий старт. Стартовый разгон. Истоки возникновения культуры как социального явления	1		1	https://resh.edu.ru/
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега.	1		1	https://resh.edu.ru/
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Правила и техника	1	1	1	https://resh.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Челночный бег 3х10м. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.				
4	Основные направления и формы организации физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1		1	https://resh.edu.ru/
6	Физическая культура и физическое здоровье. К.У. Бег 100м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Метание гранаты с места.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
8	Физическая культура и социальное здоровье. Тест. 1000м. Развитие выносливости. Метание гранаты.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
9	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу (инструкция № 042-14) Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1		1	https://resh.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подъем туловища. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x2).	1	1	1	https://resh.edu.ru/
12	Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Передача мяча различными	1		1	https://resh.edu.ru/

	способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.				
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. К.У. – Ловля, передача, ведение, бросок. Техника бросков мяча: после ведения, после ловли.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		1	https://resh.edu.ru/
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. К.У. – выполнение баскетбольной комбинации на время. Позиционное нападение	1	1	1	https://resh.edu.ru/
16	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		1	https://resh.edu.ru/
17	Основы организации образа жизни современного человека. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/
18	Командные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/
19	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/
20	К.У.Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики (инструкция № 041-14). Строевые приемы. Висы.	1		1	https://resh.edu.ru/
22	Упражнения в равновесии. Совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости	1		1	https://resh.edu.ru/
23	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической	1		1	https://resh.edu.ru/

	культурой. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы				
24	Основные формы физических упражнений. Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	1		1	https://resh.edu.ru/
25	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Упражнения в висах. Развитие силы	1		1	https://resh.edu.ru/
26	Способы индивидуальной организации, планирования и контроль за физическими упражнениями. Упражнения в висах и упорах. Прыжки через скакалку.	1		1	https://resh.edu.ru/
27	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. К.У. –висы и упоры. Развитие гибкости.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения набивными мячами.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
29	Упражнения с гимнастической скакалкой. Развитие силовой выносливости	1		1	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения с набивными мячами. Развитие силовой выносливости. Гимнастическая полоса препятствий.	1		1	https://resh.edu.ru/
31	Прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой. Развитие силовой выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
32	К.У. - вис на согнутых руках. Развитие силы.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
33	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке (инструкция № 046-14). Попеременный четырехшажный ход. Спуски и подъемы.	1		1	https://resh.edu.ru/
34	Техника бесшажных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1		1	https://resh.edu.ru/
35	Знаменитые лыжники Тулы и области. Техника конькового хода. Торможение «плугом».	1		1	https://resh.edu.ru/
36	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Техника одновременных ходов.	1		1	https://resh.edu.ru/

	Спуски, подъемы.				
37	Роль физической культуры и профилактика заболеваний. Техника одновременного одношажного хода.	1		1	https://resh.edu.ru/
38	Техника конькового хода. Торможение и поворот «плугом».	1		1	https://resh.edu.ru/
39	К.У. Техника спусков и подъемов. Преодоление контруклона.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
40	Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Техника перехода с попеременных на одновременные ходы. Развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
41	Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции с учетом рельефа местности.	1		1	https://resh.edu.ru/
42	Целостные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Развитие скоростной выносливости. Эстафета	1		1	https://resh.edu.ru/
43	К.У. - техника конькового хода. Прохождение дистанции до 7 км.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
44	К.У. Прохождение дистанции на время 5 км; 3 км.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
45	Правила техники безопасности на уроках по волейболу (инструкция 044-14). Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	https://resh.edu.ru/
46	Вредные привычки и пагубное влияние на организм человека. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	1		1	https://resh.edu.ru/
47	Правила соревнований по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1		1	https://resh.edu.ru/
48	К.У.- Верхняя и нижняя передачи мяча после перемещения. Правила личной гигиены. Прямой нападающий удар. подача мяча через сетку.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
49	Прием мяча снизу двумя руками. Комбинация из освоенных элементов. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/

50	Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
51	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
53	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	1		1	https://resh.edu.ru/
54	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
55	Основы организации двигательного режима. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1		1	https://resh.edu.ru/
56	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	https://resh.edu.ru/
58	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
59	К.У.- Прямой нападающий удар. Совершенствование тактике игры. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики (инструкция №045-14). Бег (15 мин). СБУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места	1	1	1	https://resh.edu.ru/
61	Челночный бег. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых	1		1	https://resh.edu.ru/

	качеств. Метание мяча.				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подъем туловища. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Биохимическая основа метания.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	1	1	https://resh.edu.ru/
64	К.У. -Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	https://resh.edu.ru/
65	К.У. - Метание мяча в цель. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30м. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
67	К.У. - Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест Бег 1000м Развитие выносливости. Подведение итогов мониторинга. Задание на лето.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	26	68	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
1	ИОТ на уроках физической культуры (инструкция №040-14) ИОТ на уроках легкой атлетики (инструкция №045-14) Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Адаптация организма и здоровье человека	1		1	https://resh.edu.ru/
2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		1	https://resh.edu.ru/

	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.				
3	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. К.У. Челночный бег 3х10м. Техника прыжка в длину с разбега.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30м. Преодоление полосы препятствий.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Метание мяча в цель. Техника переменного бега.	1		1	https://resh.edu.ru/
6	К.У.- Бег 100м. Развитие скоростно – силовых способностей. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Тест. 1000м. Развитие выносливости. Метание гранаты.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
9	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу (инструкция № 0042-14) Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	https://resh.edu.ru/
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание. Освоение ловли и передач мяча в движении.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Поднимание туловища. Техника поворотов без мяча и с мячом.	1	1	1	https://resh.edu.ru/

	Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением.				
12	Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Комбинация из элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		1	https://resh.edu.ru/
13	К.У. – Ловля, передача, ведение, бросок. Техника бросков мяча: после ведения, после ловли.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
14	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита.	1		1	https://resh.edu.ru/
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		1	https://resh.edu.ru/
16	К.У.– выполнение баскетбольной комбинации на время. Позиционное нападение. Дистанционные броски.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
17	Здоровый образ жизни современного человека. Командные защитные действия.	1		1	https://resh.edu.ru/
18	Определение индивидуального расхода энергии. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите.	1		1	https://resh.edu.ru/
19	Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1		1	https://resh.edu.ru/
20	Нападение через центрального игрока. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. К.У. Штрафной бросок.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики (инструкция № 041-14) Кувырки вперед и назад. Строевые приемы.	1		1	https://resh.edu.ru/
22	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад (д).	1		1	https://resh.edu.ru/
23	Акробатические комбинации из изученных элементов.	1		1	https://resh.edu.ru/
24	Совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости.	1		1	https://resh.edu.ru/

	Упражнения на гимнастической стенке, перекладине. Висы и упоры.				
25	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Акробатические комбинации из изученных элементов.	1		1	https://resh.edu.ru/
26	Развитие гибкости. Упражнения с набивными мячами	1		1	https://resh.edu.ru/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. – подтягивание в висе лежа, стоя. Развитие гибкости.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения набивными мячами.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
29	Развитие эстетической гимнастики и Туле. Гимнастическая полоса препятствий.	1		1	https://resh.edu.ru/
30	Прыжки через скакалку. Упражнения с набивными мячами	1		1	https://resh.edu.ru/
31	Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений. Упражнения с набивными мячами.	1		1	https://resh.edu.ru/
32	Полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений. К.У. вис на согнутых руках.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке (инструкция № 0046-14) Попеременный четырехшажный ход. Спуски и подъемы.	1		1	https://resh.edu.ru/
34	Правила личной гигиены. Техника бесшажных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1		1	https://resh.edu.ru/
35	Знаменитые лыжники Тулы и области. Техника конькового хода. Торможение «плугом».	1		1	https://resh.edu.ru/
36	Особенности соревновательной деятельности. Техника одновременных ходов. Спуски, подъемы.	1		1	https://resh.edu.ru/
37	Техника конькового хода. Торможение «плугом».	1		1	https://resh.edu.ru/
38	Техника одновременных ходов.	1		1	https://resh.edu.ru/

	Спуски, подъемы.				
39	Роль физической культуры и профилактика заболеваний. Техника одновременного одношажного хода.	1		1	https://resh.edu.ru/
40	Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры. Техника конькового хода. Торможение и поворот « плугом».	1		1	https://resh.edu.ru/
41	К.У. Техника спусков и подъемов. Преодоление контруклона.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
42	Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника перехода с попеременных на одновременные ходы. Развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
43	Техника конькового хода. Тактические действия. Развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
44	К.У. Прохождение дистанции на время 5 км; 3 км. Развитие выносливости.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
45	Правила техники безопасности на уроках по волейболу (инструкция 044-14) Техника приема и передач мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/
46	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	1		1	https://resh.edu.ru/
47	Развитие волейбола в Туле. Комбинация из элементов: прием, передача, удар.	1		1	https://resh.edu.ru/
48	Правила соревнований по волейболу. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1		1	https://resh.edu.ru/
49	Правила личной гигиены. К.У. Верхняя и нижняя передачи мяча после перемещения.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
50	Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча через сетку.	1		1	https://resh.edu.ru/
51	Предупреждение профессиональных заболеваний. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
52	Техника подачи мяча через сетку. Упражнения с набивными мячами.	1		1	https://resh.edu.ru/
53	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от	1		1	https://resh.edu.ru/

	сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
54	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
55	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	1		1	https://resh.edu.ru/
56	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
57	Приемы защиты и самообороны. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		1	https://resh.edu.ru/
58	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку	1		1	https://resh.edu.ru/
59	Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. К.У. Прямой нападающий удар.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики (инструкция № 045-14). Герои королевы спорта. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега Биохимическая основа метания.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подъем туловища. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	1	1	https://resh.edu.ru/

64	К.У. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	https://resh.edu.ru/
65	К.У.- Метание мяча в цель. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30 м. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
67	К.У.- Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
68	Тест Бег 1000м. Развитие выносливости. Подведение итогов мониторинга.	1	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	

1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894 Учительский портал. – Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511 К уроку.ru. – Режим доступа: http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958 Сеть творческих учителей. – Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx Pedsovet.Su. – Режим доступа : http://pedsovet.su Прошколу.Ru. – Режим доступа : http://www.proshkolu.ru Педсовет.org. – Режим доступа : http://pedsovet.org http://method.novgorod.rcde.ru Методическое	К Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд Интернет-ресурсы (рекомендуемые):
------------	---	--

	хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса. http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта. http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни. http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал. http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и	Д	

	физической подготовленности		
2.2	Плакаты методические	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
4	Технические средства обучения		
4.1	Сканер	Д	
4.2	Принтер лазерный	Д	
4.3	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.3	Секундомер	Г	
5.4	Коврик гимнастический	Г	
5.5	Сетка для переноса малых мячей	Г	
5.6	Маты гимнастические		
5.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	К	
5.8	Мяч малый (теннисный)		
5.9	Скакалка гимнастическая	К	
5.10	Палка гимнастическая	К	
5.11	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.12	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	
5.13	Номера нагрудные	Г	

<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.15	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.16	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.17	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.18	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.19	Сетка волейбольная	Д	
5.20	Мячи волейбольные	Г	
5.21	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.22	Ворота для мини-футбола	Д	
5.23	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.24	Мячи футбольные	Г	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный (большой) (2 малых)		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Гимнастический городок	Д	

7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
-----	--------------------------------	---	--

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).