

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Свердловской области  
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГАОУ СО  
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № №91/2-од  
от 26.06.2025 г.

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

Составители: Верниковский Ф.И. 1 КК  
Мозгов Е.С. 1 КК

## 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, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Легкая атлетика». Обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и

укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Модуль "Биатлон ГТО". Обладать базовыми знаниями стрельбы из биатлонной винтовки.

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»).

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Легкая атлетика». Обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Модуль "Биатлон ГТО". Обладать базовыми знаниями стрельбы из биатлонной винтовки из различных положений (лёжа, стоя).

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 неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с 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, в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег, максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

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

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным

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

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

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

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

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

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и 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;

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**6) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных 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;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

| № п/п   | 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                                    | 2                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 1.2   | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека                 | 2                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу  |   | 4                |                    |                     |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 5                |                    | 3                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу  |   | 5                |                    |                     |   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                                |   |                  |                    |                     |   |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                     | 4                |                    | 2                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу  |   | 4                |                    |                     |   |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность            |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Модуль «Спортивные игры». Футбол  | 10               |                    | 3                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |

|   |                                     |    |   |    |   |
|---|-------------------------------------|----|---|----|---|
| 2.2   | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |   | 3  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 2.3   | Модуль «Спортивные игры». Волейбол  | 12 |   | 3  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу  |                                     | 32 |   |    |   |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность |                                     |    |   |    |   |
| 3.1   | Модуль легкая атлетика              | 6  |   | 2  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 3.2   | Модуль Биатлон ГТО                  | 6  |   | 2  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу  |                                     | 12 |   |    |   |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»         |                                     |    |   |    |   |
| 4.1   | Спортивная подготовка               | 4  |   | 2  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 4.2   | Базовая физическая подготовка       | 7  |   | 3  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу  |                                     | 11 |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                           |                                     | 68 | 0 | 25 |   |

## 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   | Здоровый образ жизни современного человека   | 3                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 1.2   | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой            | 4                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |  | 7                |                    |                     |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни                     | 4                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 2.2   | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 1                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |  | 5                |                    |                     |   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                                |  |                  |                    |                     |   |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность         |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 3                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |  | 3                |                    |                     |   |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность              |                                     |    |   |    |   |
|---|-------------------------------------|----|---|----|---|
| 2.1   | Модуль «Спортивные игры». Футбол    | 10 |   | 3  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 2.2   | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |   | 3  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 2.3   | Модуль «Спортивные игры». Волейбол  | 10 |   | 3  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |                                     | 30 |   |    |   |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность |                                     |    |   |    |   |
| 3.1   | Модуль "Биатлон ГТО"                | 6  |   | 2  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 3.2   | Модуль "Легкая атлетика"            | 6  |   | 2  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |                                     | 12 |   |    |   |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»         |                                     |    |   |    |   |
| 4.1   | Спортивная подготовка               | 4  |   | 2  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 4.2   | Базовая физическая подготовка       | 7  |   | 3  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |                                     | 11 |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                           |                                     | 68 | 0 | 25 |   |

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

Физическая культура 10-11 классы базовый уровень: Лях В.И. Москва: Просвещение, 2023

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические рекомендации для учителей по использованию учебников, включённых в федеральный перечень, при реализации учебного предмета «Физическая культура» <https://uchitel.club/fgos/fgos-fizicheskaya-kultura>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

ФГИС "Моя школа" <https://myschool.edu.ru/>

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

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                      |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1     | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека                                | 1                |                    |                     | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 2     | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе                 | 1                |                    |                     | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 3     | Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье                                 | 1                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 4     | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)                      | 1                |                    |                     | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 5     | Основы организации образа жизни современного человека   | 1                |                    |                     | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 6     | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1                |                    | 1                   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 7     | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб  | 1                |                    |                     | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 8     | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей            | 1                |                    |                     | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 9  | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 11 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 12 | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 13 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 14 | Техническая подготовка в футболе  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 15 | Тактическая подготовка в футболе  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 16 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 17 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 18 | Развитие выносливости средствами игры футбол  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 19 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 20 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 21 | Совершенствование техники удара по мячу в движении                     | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 22 | Тренировочные игры по мини-футболу                                     | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 23 | Техника судейства игры футбол  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 24 | Техническая подготовка в баскетболе                                    | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 25 | Тактическая подготовка в баскетболе                                    | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 26 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 27 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол        | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 28 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол                        | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 29 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 30 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении             | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 31 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении             | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 32 | Тренировочные игры по баскетболу                                       | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 33 | Техника судейства игры баскетбол                                       | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |



|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 34 | Техническая подготовка в волейболе   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 35 | Тактическая подготовка в волейболе   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 36 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 37 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 38 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 39 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 40 | Развитие выносливости средствами игры волейбол   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 41 | Совершенствование техники нападающего удара  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 42 | Совершенствование техники одиночного блока   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 43 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 44 | Тренировочные игры по волейболу  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 45 | Техника судейства игры волейбол  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 46 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. История развития легкой                                 | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | атлетики как вида спорта в Российской Федерации, в регионе  |   |  |   |   |
| 47 | Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 48 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 49 | Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 50 | Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 51 | Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 52 | Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 53 | Основы техники стрельбы в биатлоне  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 54 | Основы техники стрельбы в биатлоне  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 55 | Изготовка для стрельбы из положения лежа  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 56 | Изготовка для стрельбы из положения лежа   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 57 | Ориентация и проверка наводки при стрельбе из положения лежа   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|                                     |  |    |   |    |   |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
| 65                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1  |   |    | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)   | 1  |   |    | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 67                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м   | 1  |   |    | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 68                                  | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени                                  | 1  |   |    | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 25 |   |

## 11 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы                                |
|--------------|--|------------------|-----------------------|------------------------|--|
|              |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |  |
| 1            | Адаптация<br>организма и<br>здоровье человека  | 1                |                       |                        | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 2            | Здоровый образ<br>жизни<br>современного<br>человека  | 1                |                       |                        | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 3            | Определение<br>индивидуального<br>расхода энергии  | 1                |                       | 1                      | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 4            | Физическая<br>культура и<br>профессиональная<br>деятельность<br>человека   | 1                |                       |                        | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 5            | Профилактика<br>травматизма во<br>время<br>самостоятельных<br>занятий<br>оздоровительной<br>физической<br>культурой и<br>спортом | 1                |                       |                        | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 6            | Оказание первой<br>помощи при<br>травмах (вывихи,<br>переломы,<br>ушибы)   | 1                |                       |                        | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 7            | Оказание первой<br>помощи при<br>обморожении,<br>солнечном и<br>тепловом ударах  | 1                |                       |                        | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 8  | Объективные и субъективные признаки утомления   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 9  | Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности:<br>правила организации и проведения, основные приемы | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 10 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни:<br>дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой                     | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 11 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни:<br>синхрогимнастика «Ключ»                                       | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 12 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 13 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 14 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)                                      | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 15 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 16 | Техническая подготовка в футболе  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 17 | Тактическая подготовка в футболе  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 18 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол                     | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 19 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол                          | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 20 | Развитие выносливости средствами игры футбол  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 21 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью    | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 22 | Совершенствован<br>ие техники<br>остановки мяча<br>разными<br>способами  | 1 |  |   | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.<br/>ru</a> |
| 23 | Совершенствован<br>ие технической и<br>тактической<br>подготовки в<br>футболе в<br>условиях учебной<br>и игровой<br>деятельности | 1 |  |   | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.<br/>ru</a> |
| 24 | Тренировочные<br>игры по мини-<br>футболу (на<br>малом<br>футбольном поле)   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.<br/>ru</a> |
| 25 | Тренировочные<br>игры по футболу<br>(на большом поле)  | 1 |  |   | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.<br/>ru</a> |
| 26 | Техническая<br>подготовка в<br>баскетболе  | 1 |  |   | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.<br/>ru</a> |
| 27 | Тактическая<br>подготовка в<br>баскетболе  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.<br/>ru</a> |
| 28 | Развитие<br>скоростных и<br>силовых<br>способностей<br>средствами игры<br>баскетбол  | 1 |  |   | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.<br/>ru</a> |
| 29 | Развитие<br>координационных<br>способностей<br>средствами игры<br>баскетбол  | 1 |  |   | ФГИС "Моя<br>школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.<br/>ru</a> |



|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 30 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 31 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 32 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 33 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 34 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 35 | Тренировочные игры по баскетболу  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 36 | Техническая подготовка в волейболе  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 37 | Тактическая подготовка в волейболе  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 38 | Общая физическая подготовка в волейболе   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 39 | Развитие физических качеств средствами игры волейбол   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 40 | Развитие физических качеств средствами игры волейбол   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 41 | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций                         | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 42 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций                               | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 43 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности                                | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 44 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 45 | Тренировочные игры по волейболу  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 46 | Правила безопасного обращения с  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"  |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | огнестрельным оружием   |   |  |   | <a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>                     |
| 47 | Изготовка для стрельбы из положения стоя  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 48 | Изготовка для стрельбы из положения стоя  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 49 | Обработка спускового крючка   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 50 | Основы меткого выстрела в биатлоне  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 51 | Управление дыханием при стрельбе  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 52 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100м | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10          | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок                      | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | в длину с места толчком двумя ногами  |   |  |   |   |
| 55 | Прыжки в длину способом «прогнувшись»   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 56 | Прыжки в высоту   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 57 | Развитие координационных способностей   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м                     | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)   | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    | комплекса ГТО.<br>Бег на лыжах 3 км<br>(девушки); 5 км<br>(юноши)  |   |  |   |   |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.  | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | 1 |  | 1 | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание   | 1 |  |   | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |

|                                     |  |    |   |    |   |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
|                                     | туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  |    |   |    |   |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)                 | 1  |   | 1  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 67                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м   | 1  |   | 1  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| 68                                  | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней | 1  |   | 1  | ФГИС "Моя школа"<br><a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 25 |   |

**Проверяемые требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре в 10-11 классах**

| <b>№</b> | <b>Проверяемые элементы содержания</b> |
|----------|--|
| <b>1</b> | <b><i>Лёгкая атлетика</i></b>          |
| <b>2</b> | <b><i>Спортивные игры</i></b>          |
| <b>3</b> | <b><i>Зимние виды спорта</i></b>       |
| <b>4</b> | <b><i>Спорт</i></b>                    |

| <b>№</b>  | <b>Проверяемые требования к уровню подготовки</b>  |
|-----------|--|
| <b>1.</b> | <b>Предметные</b>  |
| 1.1.      | Выполняет бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции.  |
| 1.2.      | Демонстрирует технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».   |
| 1.3       | Выполняет упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки).  |
| 1.4       | Передвигается по гимнастической стенке приставным шагом, лазает разноимённым способом вверх и по диагонали.  |
| 1.5       | Демонстрирует технические действия в спортивных играх:<br>- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);<br>- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);<br>- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега). |
| 1.6       | Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);   |
| <b>2</b>  | <b>Метапредметные</b>  |
| 2.1       | Устанавливает причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.  |

|     |   |
|-----|---|
| 2.2 | Наблюдает, анализирует и контролирует технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивает её с эталонным образцом, выявляет ошибки и предлагает способы их устранения.  |
| 2.3 | Составляет и выполняет индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявляет особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб. |
| 2.4 | Составляет и выполняет акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивает сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.   |
| 2.5 | Разучивает и выполняет технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействует при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.                                    |

### Оценочные материалы.

1.1. В 10-11 классах применяется традиционная (оценочная) пятибалльная система цифровых отметок.

1.2. При проверке усвоения материала по каждой контролируемой теме обязательным является оценивание 3-х основных составляющих:

1. теоретические знания;
2. двигательных умений;
3. динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития.

1.3. В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу.

К *основной* медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья,

К *подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной* медицинской группе (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья **не**



**могут практически** заниматься физической культурой по программе для основной группы (10 - 15% от общей численности учащихся).

1.4. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

1.5. Спортивная форма для уроков физической культуры:

Для *зала* – белая (цвет определен по классам) футболка, черного цвета спортивные шорты, белая подошва спортивной обуви.

Для *улицы* (осеннее и весенний период) - спортивный костюм, шапочка, футболка, носки, спортивная обувь.

Для *лыжной подготовки* (зимний период) – лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапочка, перчатки или рукавицы.

1.6. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

**1.7. Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок** находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

## **Оценивание результатов обучения по предмету физическая культура.**

### **2.1. Оценивание двигательных умений.**

#### **Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, не-правильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя

количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения, «заступ»;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и не-сколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторном выполнении может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Итоговый контроль**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### **Проведение зачётно-тестовых уроков**

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (Приложение 1).

### **Оценивание теоретических знаний.**

«5» - вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

### **Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития.**

Тестирование физических качеств учащихся производится с 5 класса по 9 класс. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами учащихся, который были выполнены в прошлом учебном году, триместре (далее - исходный результат).

"5" - выставляется тем учащимся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

"4" - выставляется, если учащийся повторяет исходный результат.

"3" – выставляется, если учащийся показывает результат ниже исходного.

### **Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия

по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)  | Возраст | уровень  |           |         |         |           |         |
|----------|---------------------------|--|---------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
|          |                           |  |         | мальчики |           |         | девочки |           |         |
|          |                           |  |         | низкий   | средний   | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| 1        | Скоростные                | Бег 30м  | 16      | 5.2      | 5.1-4.8   | 4.4     | 6.1     | 5.9-5.3   | 4.8     |
|          |                           |  | 17      | 5.1      | 5.0-4.7   | 4.3     | 6.1     | 5.9-5.3   | 4.8     |
| 2        | Координац-ые              | Челночный<br>бег 3x10  | 16      | 8.2      | 8.0-7.7   | 7.3     | 9.7     | 9.3-8.7   | 8.4     |
|          |                           |  | 17      | 8.1      | 7.9-7.5   | 7.2     | 9.6     | 9.3-8.7   | 8.4     |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжок в<br>длину с места  | 16      | 180      | 195-210   | 230     | 160     | 170-190   | 210     |
|          |                           |  | 17      | 190      | 205-220   | 240     | 160     | 170-190   | 210     |
| 4        | Выносливость              | 6 минутный<br>бег  | 16      | 1100     | 1300-1400 | 1500    | 900     | 1050-1200 | 1300    |
|          |                           |  | 17      | 1100     | 1300-1400 | 1500    | 900     | 1050-1200 | 1300    |
| 5        | Гибкость                  | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя   | 16      | 5        | 9-12      | 15      | 7       | 12-14     | 20      |
|          |                           |  | 17      | 5        | 9-12      | 15      | 7       | 12-14     | 20      |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине<br>(мальчики) на<br>низкой<br>перекладине<br>(девочки) | 16      | 4        | 8-9       | 11      | 6       | 13-15     | 18      |
|          |                           |  | 17      | 5        | 9-10      | 12      | 6       | 13-15     | 18      |



