

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное образовательное учреждение Тульской области
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л.Н.Толстого»

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО физической
культуры, ОБЖ и
дополнительного образования

_____ Безнощук Е.А.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР

_____ Юшин М.А.

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор ГОУ ТО
"Яснополянский комплекс"

_____ Киселев Д.В.

Приказ № 40-ОД

от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 10-11 классов образовательных организаций)

Составитель: Болоцкий Алексей Юрьевич
преподаватель - организатор ОБЖ

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 часа (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.

Лапта. Техника выполнения игровых действий национального вида спорта, Закрепление правил культурно-этнической игры региона в условиях игровой и учебной деятельности.

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 сильной 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 «Лыжная подготовка»

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

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

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

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.

Спортивная (специальная) физическая подготовка.

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»).

Базовая физическая подготовка.

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

Развитие координации движений.

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

руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.

Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Лапта. Техника выполнения игровых действий национального вида спорта, Закрепление правил культурно-этнической игры региона в условиях игровой и учебной деятельности.

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 «Лыжная подготовка»

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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.

Спортивная (специальная) физическая подготовка.

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с

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

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

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

Базовая физическая подготовка.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура как социальное явление	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
1.2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.3.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.4.	Модуль «Спортивные игры». Лапта	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.5.	Модуль «Гимнастика»	12	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.6.	Модуль «Лыжная подготовка»	14	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1.	БФП - базовая физическая подготовка	7	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		7			
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ					
Раздел 1. «Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО»					

1.1.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	10	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
1.2.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	3	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.2.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.3.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.4.	Модуль «Спортивные игры». Лапта	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.5.	Модуль «Гимнастика»	12	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
2.6.	Модуль «Лыжная подготовка»	14	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.2.	Базовая физическая подготовка	4	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					

4.1.	Модуль «Атлетические единоборства»	2	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ					
Раздел 1. «Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО»					
1.1.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	10	0	0	https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практическ ие работы	
1.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ ЗФК-1. Истоки возникновения физической культуры как социального явления.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.	ЗФК-2. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.	ЗФК-3. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
4.	ЗФК-4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
5.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
6.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
7.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
8.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
9.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
10.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТФ-1. Техническая и тактическая подготовка в футболе. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
11.	Ф-2. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Тренировочные игры по мини-футболу.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
12.	Б-1. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе. Совершенствование техники	1	0	0	https://resh.edu.ru

	ведение мяча и во взаимодействии с партнером.				.ru/
11.	Б-2. Совершенствование техники: ведение мяча и во взаимодействии с партнером; броска мяча в корзину в движении с ведением.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
12.	Б-3. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после передачи.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
13.	Б-4. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
14.	Б-5. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
15.	Б-6. Учебно-тренировочные игры по баскетболу (стритболу).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
16.	В-1. Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Совершенствование техники передачи и приема мяча; нападающего удара через сетку.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
17.	В-2. Совершенствование технических приемов в волейболе: блокирование нападающих ударов; передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
18.	В-3. Совершенствование технических приемов в волейболе: техники передачи и приема мяча; нападающего удара через сетку.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
19.	В-4. Совершенствование технических приемов в волейболе: комбинации из передвижений и остановок игрока; прием мяча двумя руками снизу; позиционное нападение.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
20.	В-5. Совершенствование технических приемов в волейболе: верхней прямой подачи; нападающего удара; тактических действий в нападении.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
21.	В-6. Совершенствование технических приемов в волейболе: подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; прямой нападающий удар.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
22.	В-7. Совершенствование командно-тактических действий в волейболе: «одиночное блокирование»; взаимодействие игроков передней линии в нападении.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
23.	В-8. Совершенствование командно-тактических действий в волейболе: взаимодействие игроков задней линии при приеме	1	0	0	https://resh.edu.ru/

	мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; игра по правилам.				
24.	Л-1. Элементы техники национальных видов спорта. Лепта: взаимодействие игроков в защите и нападении, «обманные» действия.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
25.	Л-2. Совершенствование технических приемов в лепте: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра по правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
26.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 032 – 01. Гимнастика (1): Юноши: брусья средние. Девушки: гимнастическое бревно.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
27.	Гимнастика (2): комбинации на спортивных снарядах Юноши: брусья средние. Девушки: гимнастическое бревно. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
28.	Гимнастика (3): Опорные прыжки: юноши: гимнастический «конь» в длину: прыжок ноги врозь. Девушки: прыжки через гимнастический «козел» вдоль, ноги врозь.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
29.	Гимнастика (4): Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Юноши: Высокая перекладина. Девушки: Брусья разной высоты (узкие).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
30.	Гимнастика (5): Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Юноши: Высокая перекладина. Девушки: Брусья разной высоты (узкие).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
31.	Гимнастика (6): Подбор акробатических комбинаций из ранее разученных элементов (варианты в приложении).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
32.	Гимнастика (7): Акробатические упражнения: Юноши: стойка на голове и руках, стойка на кистях. Девушки: комбинация из ранее разученных упражнений.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
33.	Гимнастика (8): Индивидуально подобранные акробатические комбинации.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
34.	Гимнастика (9): Индивидуально подобранные акробатические комбинации.				
35.	Гимнастика (10): Прикладные упражнения: лазание по канату (юноши – без помощи ног).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
36.	Гимнастика (11): Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/

37.	Гимнастика (12): Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
38.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на лыжах. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. Лыжная подготовка (1): требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
39.	Лыжная подготовка (2): совершенствование техники упражнений на лыжах: попеременный четырехшажный ход. Виды лыжного спорта.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
40.	Лыжная подготовка (3): совершенствование техники упражнений на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
41.	Лыжная подготовка (4): совершенствование техники упражнений на лыжах: попеременным двухшажным ходом. Применение лыжных мазей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
42.	Лыжная подготовка (5): совершенствование техники упражнений на лыжах: одновременным двухшажным ходом. Техника выполнения подъемов: преодоление контруклона.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
43.	Лыжная подготовка (6): Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники упражнений на лыжах: одновременным четырехшажным ходом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
44.	Лыжная подготовка (7): совершенствование техники упражнений на лыжах: техника выполнения спусков: в средней стойке. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
45.	Лыжная подготовка (8): совершенствование техники упражнений на лыжах: одновременным одношажным ходом. Техника выполнения торможения: палками и «плугом».	1	0	0	https://resh.edu.ru/
46.	Лыжная подготовка (9): совершенствование техники упражнений на лыжах: развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
47.	Лыжная подготовка (10): Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение дистанции до 5 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
48.	Лыжная подготовка (11): совершенствование	1	0	0	https://resh.edu.ru/

	техники выполнения подъемов ступающим и скользящим шагом.				.ru/
49.	Лыжная подготовка (12): совершенствование техники выполнения спусков: в средней стойке. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
50.	Лыжная подготовка (13): передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение дистанции до 5 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
51.	Лыжная подготовка (14): горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
52.	БФП-1: метание гранаты 700г. (ю.), 500г. (д.).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
53.	БФП-2: Бег: 1000 м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
54.	БФП-3: прыжки в высоту с разбега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
55.	БФП-4: Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования– 3 км . (ю.), 2 км. (д.).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
56.	БФП-5: Бег на длинные дистанции (ю-15мин; д-10мин). Бег по наклонным поверхностям (с горы, на гору). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
57.	БФП-6: Развитие выносливости: Кросс по пересеченной местности: 5 км (без учёта времени).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
58.	БФП-7: Развитие выносливости: «шестиминутный бег»	1	0	0	https://resh.edu.ru/
59.	ГТО-1. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/
60.	ГТО-2. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
61.	ГТО-3. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
62.	ГТО-4. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
63.	ГТО-5. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине; из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method

	разгибание рук в упоре лежа на полу.				
64.	ГТО-6. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
65.	ГТО-7. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
66.	ГТО-8. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
67.	ГТО-9. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
68.	ГТО-10. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА» 10 КЛАСС:

Комбинации на высокой перекладине:

Подъем прогибом, спад назад, вис согнувшись, вис прогнувшись и выход в сед, разворот в упор, переворот в вис, подъем в упор силой, спад в вис, соскок махом вперед с поворотом на 180*.

Комбинации на брусьях.

Юноши: Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом.

Девушки: Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис, лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.

Акробатические комбинации

Юноши – из основной стойки силой согнувшись, ноги прямые – стойка на голове и руках – спуститься до касания пола и снова выйти в стойку (2 раза) – встать – основная стойка – махом одной, толчком другой – стойка на руках (1 сек.) – два кувырка вперед в сед захватом – сед углом, руки в стороны (держат 3 сек.) – сед с наклоном, руки через стороны назад – упор лежа сзади – поворот налево (направо) кругом в упор лежа – прыжком упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360*.

Девушки – основная стойка – равновесие на левой (правой) держать (3 сек.), не переставляя ноги - два кувырка вперед в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках, руки на полу (3 сек.) – переворот назад в полушпагат, руки в стороны – прыжком в упор присев – сед углом, упор сзади (3 сек.) – упор лежа сзади, прогнувшись – поворот налево (направо) – упор лежа – упор присев – встать – основная стойка.

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, растяжения и ушибы).	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
4.	Оказание первой помощи при травмах (перелом, травмы головы и спины)	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
5.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
6.	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
7.	Комплексы упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг).	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
8.	Комплексы упражнений (интервальных тренировок) силовой гимнастики.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
9.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. Ф-1: совершенствование технических приемов в футболе: передвижения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча разными способами.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
10.	Ф-2: совершенствование технических приемов в футболе: отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч; игра по правилам.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
11.	Б-1: технические приемы и тактические действия в баскетболе: бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
12.	Б-2: совершенствование технических приемов в баскетболе: упражнения с мячом: выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча; тактические действия: в нападении (быстрым	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

	прорывом).				
13.	Б-3: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача и атака кольца двумя руками от груди (варианты).	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
14.	Б-4: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Сочетание приёмов: приём мяча от партнёра (в движении) – два шага - бросок по кольцу.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
15.	Б-5: технические приемы и тактические действия в баскетболе. групповые действия в защите (заслон); позиционная защита.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
16.	Б-8: совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
17.	В-1: совершенствование технических приемов в волейболе: техники передачи и приема мяча; нападающего удара через сетку.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
18.	В-2: совершенствование технических приемов в волейболе: блокирование нападающих ударов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
19.	В-3: совершенствование технических приемов в волейболе: комбинации из передвижений и остановок; прием мяча двумя руками снизу; позиционное нападение.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
20.	В-4: совершенствование технических приемов в волейболе: подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; прямой нападающий удар.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
21.	В-5: совершенствование командно-тактических действий в волейболе: «одиночное блокирование»; взаимодействие игроков передней линии в нападении.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
22.	В-6: совершенствование командно-тактических действий в волейболе: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; игра по правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
23.	В-6: совершенствование командно-тактических действий в волейболе: взаимодействие игроков в защите: передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
24.	В-8: совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
25.	Л-1: элементы техники национальных видов спорта. Лапта: <i>тактические действия</i> : групповые — взаимодействие игроков в защите, «обманные» действия.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
26.	Л-3: совершенствование технических приемов в лапте: <i>тактические действия</i> :	1	0	0	https://resh.edu.ru/

	групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра по правилам.				
27.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 032 – 01. Гимнастика (1): Юноши: брусья средние. Девушки: гимнастическое бревно.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
28.	Гимнастика (2): комбинации на спортивных снарядах Юноши: брусья средние. Девушки: гимнастическое бревно. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
29.	Гимнастика (3): Опорные прыжки: юноши: гимнастический «конь» в длину: прыжок ноги врозь. Девушки: прыжки через гимнастический «козел» вдоль, ноги врозь.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
30.	Гимнастика (4): Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Юноши: Высокая перекладина. Девушки: Брусья разной высоты (узкие).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
31.	Гимнастика (5): Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Юноши: Высокая перекладина. Девушки: Брусья разной высоты (узкие).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
32.	Гимнастика (6): Акробатические упражнения: кувырки: длинный (h=90 см) (ю); назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; назад в группировке (д).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
33.	Гимнастика (7): Акробатические упражнения: Юноши: стойка на голове и руках, стойка на кистях. Девушки: комбинация из ранее разученных упражнений.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
34.	Гимнастика (8): Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях (варианты в приложении).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
35.	Гимнастика (9): Индивидуально подобранные акробатические комбинации.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
36.	Гимнастика (10): Прикладные упражнения: лазание по канату (ю – без помощи ног).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
37.	Гимнастика (12): Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
38.	Гимнастика (12): Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/

39.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на лыжах. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. Лыжная подготовка (1): требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
40.	Лыжная подготовка (2): совершенствование техники упражнений на лыжах: попеременный четырехшажный ход. Виды лыжного спорта.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
41.	Лыжная подготовка (3): совершенствование техники упражнений на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
42.	Лыжная подготовка (4): совершенствование техники упражнений на лыжах: попеременным двухшажным ходом. Применение лыжных мазей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
43.	Лыжная подготовка (5): совершенствование техники упражнений на лыжах: одновременным двухшажным ходом. Техника выполнения подъемов: преодоление контруклона.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
44.	Лыжная подготовка (6): Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники упражнений на лыжах: одновременным четырехшажным ходом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
45.	Лыжная подготовка (7): совершенствование техники упражнений на лыжах: техника выполнения спусков: в средней стойке. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
46.	Лыжная подготовка (8): совершенствование техники упражнений на лыжах: одновременным одношажным ходом. Техника выполнения торможения: палками и «плугом».	1	0	0	https://resh.edu.ru/
47.	Лыжная подготовка (9): совершенствование техники упражнений на лыжах: развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
48.	Лыжная подготовка (10): Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение дистанции до 5 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
49.	Лыжная подготовка (11): совершенствование техники выполнения подъемов ступающим и скользящим шагом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
50.	Лыжная подготовка (12): совершенствование техники выполнения спусков: в средней	1	0	0	https://resh.edu.ru/

	стойке. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах.				
51.	Лыжная подготовка (13): передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение дистанции до 5 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
52.	Лыжная подготовка (14): горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
53.	БФП-1: метание гранаты 700г. (ю.), 500г. (д.).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
54.	БФП-2: шестиминутный бег.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
55.	БФП-3: Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования– 3 км . (ю.), 2 км. (д.).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
56.	БФП-4: Бег на длинные дистанции (ю-15мин; д-10мин). Бег по наклонным поверхностям (с горы, на гору). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
57.	Техника стоек, передвижений и самостраховки в атлетических единоборствах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
58.	Техника захватов и удержаний в атлетических единоборствах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю); из виса лежа на низкой перекладине 90 см (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method

66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки с разбега в длину и высоту (варианты).	1	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА» 11 КЛАСС:

Комбинации на высокой перекладине:

Подъем прогибом, спад назад, вис согнувшись, вис прогнувшись и выход в сед, разворот в упор, переворот в вис, подъем в упор силой, спад в вис, соскок махом вперед с поворотом на 180*.

Комбинации на брусьях.

Юноши: Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом.

Девушки: Брусья разной высоты (узкие): из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис, лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.

Акробатические комбинации:

Юноши – из основной стойки силой согнувшись, ноги прямые – стойка на голове и руках – спуститься до касания пола и снова выйти в стойку (2 раза) – встать – основная стойка – махом одной, толчком другой – стойка на руках (1 сек.) – два кувырка вперед в сед захватом – сед углом, руки в стороны (держать 3 сек.) – сед с наклоном, руки через стороны назад – упор лежа сзади – поворот налево (направо) кругом в упор лежа – прыжком упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360*.

Девушки – основная стойка – равновесие на левой (правой) держать (3 сек.), не переставляя ноги - два кувырка вперед в упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках, руки на полу (3 сек.) – переворот назад в полушпагат, руки в стороны – прыжком в упор присев – сед углом, упор сзади (3 сек.) – упор лежа сзади, прогнувшись – поворот налево (направо) – упор лежа – упор присев – встать – основная стойка.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- учебник «Физическая культура». 10-11 класс. Автор: В.И.Лях – Москва: Просвещение, 2022.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 10-11 класс» 6-е издание М.: «Просвещение» 2011г.

«Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2021г

В.И. Лях «Тестовый контроль», 2019г.

Лях В. И. Л98 «Физическая культура. Примерные рабочие программы». Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. М.: «Издательство АСТ», 2018.

Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры». – М., Физкультура и спорт, 2018

Киселев П.А.; Киселева С.Б. «Настольная книга учителя физической культуры»: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.

В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 10–11 классы. – М.: ВАКО 2015.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Дистанционный пороптал Moodle <http://moodle.dist-368.ru/>

Министерство здравоохранения и соцразвития РФ <http://www.minzdrav-rf.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>

Русский образовательный портал <http://www.gov.ed.ru>

Федеральный российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Портал компании «Кирилл и Мефодий» <http://www.km.ru>

Образовательный портал «Учеба» <http://www.uroki.ru>

Образовательный портал «РЭШ» <https://resh.edu.ru/>

Журнал «Курьер образования» <http://www.courier.com.ru>

Журнал «Вестник образования» <http://www.vestnik.edu.ru>

Издательский дом «Профкнига» <http://www.profkniga.ru>

Издательский дом «1 сентября» <http://www.1september.ru>

Издательский дом «Армпресс» <http://www.armpress.info>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА****ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И. (Издательство «Просвещение»., 2022	30
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
	Ноутбук	1 (лабор.)
	Колонки	1 (лабор.)
	Стенка гимнастическая	15
	Козел гимнастический	2
	Перекладина гимнастическая	1
	Перекладины навесные	3
	Канат для лазания с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая	4
	Комплект навесного оборудования	1
	Набор гантелей	10
	Штанги тренировочные	1
	Стойки для штанги	1
	Тренажеры для разных групп мышц	1
	Коврик гимнастический	1
	Маты гимнастические	27
	Экспандер	1
	Мячи набивные	6
	Малые мячи	10
	Скакалки	25
	Гимнастические палки	25
	Обруч гимнастический	1
	Секундомер	1
	Планка для прыжков в высоту	2
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Флажки	1
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
	Рулетка измерительная (5м, 10м)	1
	Номера грудные	30
	Эстафетные палочки	10
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	12
	Мячи баскетбольные	12
	Сетка для переноса и хранения мячей	1
	Манежки (жилетки)	5
	Стойки волейбольные универсальные	2
	Сетка волейбольная	2
	Мячи волейбольные	6
	Табло перекидное	2
	Ворота для мини-футбола	2

	Сетка для ворот мини-футбола	2
	Насос для накачивания мячей	2
	Бассейн плавательный	1
	Плавательные доски	30
	Плавательные пояса	18
	Плавательные мячи	6
	Аптечка медицинская	3
	Спортивный зал игровой	1
	Спортивный зал гимнастический	1
	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>	
	Легкоатлетическая дорожка	2
	Игровая площадка для футбола (мини-футбола)	1
	Площадка игровая баскетбольная	1
	Гимнастический городок	1